



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap



LÖPARENS LANDSKAP

- En undersökande studie om hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet

Linnea Lindström

Självständigt arbete • 30 hp
Landskapsarkitekturprogrammet
Alnarp, 2016

Löparens landskap - en undersökande studie om hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet

The landscape of jogging - an investigating study in how jogging can be promoted in the everyday landscape

Linnea Lindström

Handledare: Mattias Qviström, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Erik Skärbäck, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Bitr examinator: Maria Kylin, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Master Project in Landscape Architecture

Kurskod: EX0775

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2016

Omslagsbild: Linnea Lindström

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: folkhälsa, fysisk aktivitet, löpning, motionslöpning, jogging, stödjande strukturer, vardagslandskap

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

FÖRORD

Det här arbetet är mållinjen för mina studier på landskapsarkitektprogrammet vid SLU Alnarp, och startskottet för en ny tid för mig. Det rör sig i gränslandet mellan mina personliga och yrkesmässiga intressen och har därmed berikat mig på flera plan. Genom arbetet har jag framför allt fått möjlighet att gräva djupare i mitt intresse och fascination för vardagslandskapet som förhållningssätt, som växt sig allt starkare under såväl utbildningens som arbetets gång.

Tack Mattias Qviström för vägledning och råd

Tack Emelie Roupe för givande kommentarer

Tack Elin för sällskap i processens alla vindomslag

Tack Min familj för att ni finns där; då, nu och alltid



Linnea Lindström,
Alnarp, 2016-03-15

SAMMANDRAG

Det här är ett examensarbete inom Landskapsarkitekturprogrammet vid SLU, Alnarp. Det syftar till att skapa en djupare förståelse för motionslöpningens förutsättningar i vardagslandskapet samt att undersöka vilka strukturer som kan verka stödjande för det, och hur de kan skapas.

Genom en litteraturstudie undersöker jag inledningsvis vad forskningen säger om stadsplaneringens betydelse för att främja motionslöpning samt vad som utgör stödjande strukturer för det i vardagslandskapet. Litteraturstudiens slutsatser tillämpar jag sedan praktiskt genom analyser i studieområdet Flemingsberg, som studeras som ett vardagslandskap. Utifrån litteraturstudiens slutsatser och analysernas resultat tar jag fram krav och tröskelvärden för motionslöpning som ett exemplifierande tillvägagångssätt för att undersöka löparens landskap. Avslutningsvis ger jag ett principiellt förslag på hur motionslöpning, ur ett folkhälsoperspektiv, kan främjas i Flemingsberg.

Studien visar att anlagda stödjande strukturer, som motionsspår och motionsanläggningar, är viktiga delar av löparens landskap, men bör endast ses som en del av det. Då motionslöpning ofta startar direkt vid den egna ytterdörren bör vardagslandskapet ses som dess helhet. Genom att frånga, en inom stadsplaneringen, vanligen funktionell syn på rörelse och istället förhålla sig till motionslöpning som en mobilitet där upplevelsen står i fokus kan ett helhetsperspektiv och en djupare förståelse för löparens landskap nås.

Fysisk aktivitet i våra offentliga rum återspeglar samhällets normer och strukturer. För att förstå och kunna möta olika individers och grupper förutsättningar och preferenser för motionslöpning krävs därför att specifika målgrupper definieras och

inkluderas i planeringen av våra vardagslandskap. Det kräver dessutom att folkhälsoforskningens teori konkretiseras till krav och värden, för vad som är tillräckligt och nödvändigt för att främja fysisk aktivitet och motionslöpning, som går att applicera inom stadsplaneringen. Först då kan motionslöpning utefter det nationella folkhälsomålet om en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen främjas i våra vardagslandskap.

ABSTRACT

This master thesis aims to create a deeper understanding of the conditions for jogging in the everyday landscape. It examines the structures that may support it, and how they can be created.

Through a literature study, I examine what research says about the importance of urban planning in promoting jogging, as well as what supportive structures for jogging in the everyday landscape consist of. The conclusions of the literature are applied practically through analysis in the studied everyday landscape, Flemingsberg. Based on the literature study's conclusions and the analysis results, I develop demands and thresholds for jogging which exemplifies a possible approach to achieve a deeper understanding of the landscape of jogging. Finally, I give a suggestion on how jogging, from a public health perspective, can be promoted in Flemingsberg.

The study shows that supportive structures for jogging, such as jogging trails and exercise facilities, are important elements of the landscape of jogging, but should only be considered as a part of it. Since jogging often starts right at the front door the everyday landscape should be seen as its whole. In urban planning movement is usually seen as a functional form of displacement. To reach a holistic perspective and a deeper understanding of the landscape of jogging the activity needs to be treated as a mobility, where the experience of the movement is central.

Physical activity in public space reflects societal norms and structures. A deeper understanding of the various needs and preferences for jogging require that specific audiences are defined and included in the planning of the everyday landscape. It also requires that public health research theory is translated into concrete requirements and thresholds of what is

sufficient and necessary to promote physical activity and jogging. If these concrete requirements are then practically applied within urban planning, an understanding of the supportive structures for jogging in the everyday landscape can be fully reached.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING

BAKGRUND

ARBETETS UTGÅNSPUNKTER

Mål och syfte

Frågeställning

Målgrupp

Personlig utgångspunkt

METOD OCH MATERIAL

Litteraturstudie

Praktisk tillämpning

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

AVGRÄNSNINGAR

Gegrafisk avgränsning

Teoretisk avgränsning

BEGREPP

DISPOSTION

2. LITTERATURSTUDIE

HÄLSOFRÄMJANDE PLANERING

Folkhälsa

Fysisk aktivitet i byggd miljö

Sammanfattande reflektion

STÖDJANDE STRUKTURER FÖR

MOTIONSLÖPNING

Bakgrund

Skogen som löparens landskap

Staden som löparens landskap

Sammanfattande reflektion

PERSPEKTIV PÅ LÖPNING

7 Vad är löpning?

8 Varför löper vi?

9 Vem är löparen?

9 Hur upplever vi löpningen?

9 När löper vi?

9 Var löper vi?

9 Sammanfattande reflektion

10 LITTERATURSTUDIENS SLUTSATSER

10 Tillämpning av slutsatser

3. PRAKTISK TILLÄMPNING

14 BAKGRUND FLEMINGSBERG

15 BAKGRUND ANALYSER

15 Utgångspunkter

15 Tillvägagångssätt och upplägg

16 Förtydligande

MÅLGRUPPSPROFILERING

17 ÖVERBLICK ANALYSER

18 ANALYSRESULTAT

18 Övergripande strukturer

20 Topografiska förhållanden

22 Karaktär och terräng

Trygghet och säkerhet

24 Stödjande strukturer

24 ANALYSRESULTATENS SLUTSATSER

24 TILLÄMPNING VÄRDEMATTRIS

25 FLEMINGSBERGS UTVECKLING

27

28

28

29

30

31

31

32

33

34

36

4. PRINCIPIELLT FÖRSLAG

37

38

40

40

40

41

42

43

43

46

50

54

58

65

66

70

4. PRINCIPIELLT FÖRSLAG 73

FRÅN ANALYSRESULTAT TILL FÖRSLAG 74

KONCEPT 75

PLAN 76

EXEMPLIFIERANDE MOTIONSRUNDOR 77

5. SLUTSATSER & DISKUSSION

81

SLUTSATSER 82

DISKUSSION 85

AVSLUTANDE REFLEKTION 87

Mitt bidrag 87

Förslag på vidare studier 87

6. KÄLLFÖRTECKNING & BILAGOR

89

KÄLLFÖRTECKNING 90

Muntliga källor 90

Tryckt litteratur 92

Tidsskrifter 92

BILDFÖRTECKNING 94

BILAGA 1 98

BILAGA 2 99



1.



INLEDNING

Inledningen ger en bakgrund till arbetet genom en presentation av dess utgångspunkter, arbetets material och metod, tillvägagångssätt och avgränsningar. Därefter introduceras några för arbetet viktiga begrepp. Inledningen avslutas med en disposition över arbetets olika delar.

Bakgrund
Arbetets utgångspunkter
Metod och material
Tillvägagångssätt
Avgränsningar
Begrepp
Disposition

BAKGRUND

Den teknologiska utvecklingen och samhällets utveckling i stort har möjliggjort en allt mer individualistisk livsstil. Geografiska avstånd och platsernas lokaliseringar begränsar oss allt mindre (Skærström, 2005). Det återspeglas i om, hur och var vi är fysiskt aktiva. I samklang med det har löpning blivit allt mer populärt, inte minst i stadslandskapet. Löpning ses av många som en lättillgänglig och flexibel motionsform som startar vid den egna ytterdörren och endast kräver ett par löparskor. (Book, 2009; Røjskjær Pedersen et al., 2012) I Sverige har vi traditionellt sett planerat för motionslöpning genom motionsspår- och anläggningar i stadens utkant. De gjordes i en tid då bilen var det självklara transportmedlet och skogen sågs som löparens landskap (Qviström, 2013). Idag sker löpning främst som en självorganiserad aktivitet direkt i våra vardagslandskap (Røjskjær Pedersen et al., 2012), vilket kräver nya angreppssätt inom stadsplaneringen.

För att ur ett folkhälsoperspektiv kunna möta och främja den ökade trenden av motionslöpning i vardagslandskapet krävs en djupare förståelse för det, och en mer nyanserad bild av aktiviteten. Med bakgrund av en allt mer stillasittande befolkning och ökade välfärdssjukdomar har Folkhälsomyndigheten och Boverket tagit fram program och rapporter som undersöker den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet (Boverket, 2012; Boverket, 2013; Faskunger, 2007; Faskunger, 2008). Men dessa pekar snarare på *att* den fysiska miljön har stor inverkan på vår fysiska aktivitet än *hur* jag som landskapsarkitekt kan utforma och planera vardagslandskapet för att främja fysisk aktivitet. Genom att undersöka konkreta metoder och verktyg som utgår ifrån motionslöparen och hans landskap hoppas jag med detta arbete få en djupare insikt i vad som krävs för att ur ett folkhälsoperspektiv främja motionslöpning i vardagslandskapet.

ARBETETS UTGÅNSPUNKTER

Mål och syfte

Syftet med arbetet är att skapa en djupare förståelse för motionslöpningens förutsättningar i vardagslandskapet, att undersöka vilka strukturer som kan fungera stödjande för det samt hur de kan skapas. Målet är att genom en undersökande litteraturstudie och en praktisk tillämpning ta fram ett principiellt förslag (i Flemingsberg) som exemplifierar hur motionslöpning i vardagslandskapet kan främjas ur ett folkhälsoperspektiv.

Frågeställning

I arbetet önskar jag svara på huvudfrågan:

» *Hur kan, ur ett folkhälsoperspektiv, motionslöpning främjas i vardagslandskapet, exemplifierat av Flemingsberg?*

För att svara på huvudfrågan har jag formulerat följande delfrågor:

» *Vad säger forskningen om stadsplaneringens betydelse för att främja motionslöpning?*

» *Vad utgör stödjande strukturer för motionslöpning i vardagslandskapet?*

Målgrupp

Arbetet riktar sig främst till studenter och yrkesverksamma inom landskapsarkitektur, stadsplanering eller fysisk planering och till övriga som intresserar sig för kopplingen mellan folkhälsa och stadsplanering eller motionslöpning i allmänhet. Arbetet, med sin praktiska tillämpning och exemplifierade förslag, är även tänkt att fungera som ett vidare underlag vid planering och utvecklingsarbete av Flemingsberg i Huddinge kommun.

Personlig utgångspunkt

Personligen har jag tre huvudsakliga utgångspunkter som påverkar arbetet i stort. För det första är det mitt personliga förhållande till och kunskaper om motionslöpning, vilka grundar sig i 20 års erfarenhet. För det andra är det min roll som landskapsarkitekt och mitt växande intresse för vardagslandskapet. För det tredje är det mitt förhållande till studieområdet Flemingsberg och Huddinge kommun, som detta arbete är kopplat till. Samarbetet med Huddinge kommun har sin grund i mitt medverkande i kommunens Traineeprogram bestående av tre delar; praktik, extraarbete och examensarbete, varpå detta arbete är resultatet av det sistnämnda. Under sommaren 2015 var jag i samband med min praktikperiod på Huddinge kommun involverad i ett projekt som ämnade att kartlägga Flemingsbergs sociala och kulturella värden. Det gav mig en god inblick i och förståelse för området i stort, vilket sedan kom att bli avgörande för valet av det som studieområde i detta arbete.

METOD OCH MATERIAL

Arbetet utgår ifrån den hermeneutiska forskningstraditionen som av Patel och Davidson (2003) beskrivs ha ett holistiskt förhållningssätt. Det innebär att forskarens subjektiva förhållningssätt till forskningsobjektet ses som en tillgång och hen pendlar mellan del och helhet för att få en så god förståelse som möjligt av forskningsobjektet. Arbetets metod är uppdelad i en litteraturstudie och en praktisk tillämpning i form av analyser, i Flemingsberg. I litteraturstudien undersöks folkhälsa, fysisk aktivitet och motionslöpning teoretiskt och i analyserna appliceras sedan kunskaperna praktiskt. Nedan presenteras samtliga metoder som används i arbetet mer utförligt.

LITTERATURSTUDIE

— PRAKTISK TILLÄMPNING

Arbetets metoder. (Bild 1)

Litteraturstudie

Den genomförda studien är av kvalitativ karaktär och har inneburit en såväl deskriptiv som explorativ litteraturundersökning. Litteratursökningen karaktäriseras av vad som kallas en trattmetod. Det innebär en inledande bred sökning som sedan smalnas av och blir mer specifik (Nyberg, 2000). I litteratursökningen har jag använt mig av följande digitala sökmotorer: Primo, Web of Science och Google Scholar. Sökord som jag använt är bland andra: »folkhälsa«, »folkhälsoplanering«, »stödjande strukturer«, »fysisk aktivitet« och »motionslöpning«. Även källförteckningar i funnet material har varit till hjälp i litteratursökningen samt rekommendationer från min handledare, Mattias Qviström. Inledningsvis, i litteraturstudiens två första avsnitt, har vad som Patel & Davidson (2003) beskriver som en deskriptiv litteraturundersökning gjorts. Med en bred

ingång har jag fokuserat på folkhälsoplanering, fysisk aktivitet i byggd miljö samt stödjande miljöer och strukturer för fysisk aktivitet. Här består litteraturen främst av svenska policydokument och program för fysisk planering och fysisk aktivitet i byggd miljö. Litteraturstudiens tredje del som fokuserar på motionslöpnings utveckling och trender har likt den första delen en deskriptiv karaktär där främst svensk och delvis dansk litteratur utgör grunden. Därefter har en mer riktad litteraturundersökning som belyser motionslöpning ur olika perspektiv tagit vid, varvid en stor variation av såväl svensk och internationell litteratur använts. Med bakgrund av bristande tillgång till forskning och litteratur som behandlar motionslöpning i vardagslandskapet ur en landskapsarkitekts perspektiv har denna del av arbetet präglats av ett mer explorativt arbetssätt. I en explorativ undersökning är syftet att inhämta så mycket kunskap som möjligt om ett bestämt problemområde och belysa det allsidigt, i detta fall motionslöpning. (Patel & Davidson, 2003)

Praktisk tillämpning

I arbetet tillämpar jag litteraturstudiens slutsatser praktiskt genom analyser i Flemingsberg. Studiemrådet utgörs av ett stadslandskap i förortskaraktär, vilket jag i arbetet studerar som ett vardagslandskap. Den praktiska tillämpningen i form av analyser kan ses som en slags fallstudie. Utgångspunkten i en fallstudie är enligt Patel och Davidson (2003) ett helhetsperspektiv. En av fallstudiens viktigaste aspekter för att göra den trovärdig är att använda sig av varierande metoder för datainsamling (Johansson, 2000). För att skapa en så täckande bild som möjligt har jag vid studierna i Flemingsberg använt mig av en triangulering av metoder, där olika tillvägagångssätt har tillämpats för datainsamling om fallet. Urvalet av metoder som jag

använt mig av har syftat till att skapa en så varierad bild av studiemrådet som möjligt, med bakgrund av arbetets mål, syfte och avgränsningar. För att fullt ut utgöra det som Patel och Davidson (2003) beskriver som en fallstudie hade dock en större medverkan av studiemrådets boende och verksamma varit önskvärd. De metoder som jag använt för att samla in data till den praktiska tillämpningens analyser beskrivs mer utförligt under kommande rubriker.

1. Platsbesök och fältstudier

Under arbetets gång har jag vid flera tillfällen gjort platsbesök och fältstudier inom studiemrådet. Utöver nedan angivna tillfällen har jag även besökt området ett flertal tillfällen under sommaren 2015, i samband med min praktikperiod på Huddinge kommun. Det har bidragit till en större förståelse för området i stort.

» Fredag 11 december, 2015

Under dagen gjordes ett inledande och allmänt platsbesök av studiemrådet. Vädret var molnigt, vindstilla och cirka 3 plusgrader.

» Måndag 14 december, 2015

Under dagen besöktes studiemrådet för ytterligare allmänna intryck och en fördjupad förståelse. Vädret var soligt, vindstilla och nollgradigt.

» Onsdag 20 januari

Under eftermiddagen besöktes och observerades Björnkulla, Visättra samt Flemingsbergsskogens motionsanläggning för att samla information till analyser. Vädret var klart, vindstilla och cirka 10 minusgrader, ett snötäcke täckte landskapet.

» Torsdag 21 januari, 2016

Under morgonen besöktes bostadsområdet Grantorp och dess omgivning för att samla information till

analyser. Vädret var klart, vindstilla och cirka 10 minusgrader, ett snötäcke täckte landskapet. Under eftermiddagen besöktes ungdomsgården *Ungzon Flempan* i förhoppning om att få en bild av ungdomars syn och användning på studieområdet vad det gäller fysisk aktivitet i allmänhet och motionslöpning i synnerhet. Inför besöket kontaktades och informerades ungdomsgårdens personal samt ungdomar som under sommaren deltagit i en workshop kopplat till kartläggningen av Flemingsbergs sociala och kulturella värden. Dessvärre besökte endast ett fåtal ungdomar ungdomsgården denna dag och intresset för att samtala kring fysisk aktivitet var svalt.

» *Fredag 22 januari, 2016*

Under hela dagen observerade jag användningen av utvalt fokusområde i form av ett motionsspår beläget i anslutning till Huddinge sjukhus. Utöver observationen av motionsspårets användning och områdets rörelsemönster gjorde jag en rumslig analys utifrån ett inventeringsprotokoll som jag tagit fram utifrån litteraturstudiens slutsatser. Vädret vid observation och analys var klart, vindstilla och cirka 10 minusgrader, ett snötäcke täckte landskapet.

2. Fotografering

Vid platsbesöken har jag använt mig av fotografering som dokumentationsmetod. Enligt Gehl och Svarre (2013) kan fotografering dokumentera samspel mellan människa och miljö eller avsaknaden av det. De menar även att det kan användas för att beskriva och illustrera en plats, vilket jag gör i samband med presentationen av analysresultaten.

3. Kartstudier

Kartmaterialet som jag under arbetets gång använt och studerat kommer från olika källor:

» *GIS-data*

I arbetet har jag använt mig av GIS-data från Lantmäteriet via SLUs databas. Med bakgrund av arbetets mål och syfte valde jag ut data från Fastighetskartan och Terrängkartan samt Höjddata. Först har jag undersökt datan i programmet ArcMap. Därefter har jag använt mig av ArcGis för att producera egna kartor i pdf-format. Kartorna har kompletterats med ytterligare information efter mina besök av studieområdet. Kartornas färg och layout har jag slutligen redigerat i programmen Adobe Illustrator och Adobe Photoshop.

» *Ortofoto*

Jag har i arbetet använt mig av ortofoto över studieområdet och omnejd från Lantmäteriet. Dess färg och layout har jag redigerat i programmen Adobe Illustrator och Adobe Photoshop.

» *Kartunderlag från Huddinge kommun*

I arbetets praktiska tillämpning och principiella förslag har jag använt mig av kartunderlag från Huddinge kommun. Underlaget som är i dwg-format har jag bearbetat i AutoCad. Dessutom har jag använt mig av kartunderlag från *Fördjupning av översiktsplaner Flemingsberg* (Huddinge kommun & Botkyrka kommun, 2009). Kartmaterialet används med godkännande från Huddinge kommun i utbildningssyfte för det här arbetet. Underlaget har bearbetats i Adobe Illustrator.

» *Höjdprofiler*

För framtagning av höjdprofiler i analyser och förslag har jag använt den webbaserade tjänsten Geocontext (<http://www.geocontext.org/>).

4. Fokuserad litteraturstudie

För att inhämta kunskap och information om studieområdet och dess förutsättningar har jag gjort en fokuserad litteraturstudie. Ett antal skrifter som för studien bedömts som relevanta har valts ut och presenteras i kronologisk ordning:

» Utvecklingsprogram för den regionala kärnan Flemingsberg, 2007, Stiernstedt G, Nylund S, Öhman O, Lundberg P

» Fördjupning av översiktsplaner Flemingsberg, 2009, Huddinge kommun & Botkyrka kommun

» Regional utvecklingsplan för Stockholmsregionen, 2010, Stockholm läns landsting Regionplanekontoret

» Program för den offentliga miljön i Flemingsberg, 2011, Huddinge kommun
Översiktsplan 2030, 2014, Huddinge kommun

5. Intervjuer, samtal och övriga kontakter

Initialt var målsättningen att intervjuer med boende och verksamma skulle utgöra en stor del av studien, för att få deras perspektiv på studieområdet. På grund av arbetets avgränsningar visade det sig vara svårt att uppnå. Det ledde till att kontakten med studieområdets boende och verksamma tagit mindre plats än först tänkt och främst utgjorts av samtal via telefon och mail. Samtliga kontakter i arbetet har präglats av en låg grad av strukturering och standardisering enligt Patel och Davidson (2003). Även om det varit önskvärt med ytterligare och djupare kontakt med områdets boende och verksamma har de kontakter som tagits under arbetets gång varit givande för arbetet och influerat bilden av studieområdets förutsättningar. Urvalet av intervju-, samtals- och kontaktpersoner har syftat till att fånga upp röster från både boende

och verksamma i området och kontakter har sökts på olika håll. Via Huddinge kommun har redan, vid min praktikperiod, etablerade kontakter används. Även platsbesök och sökning via hemsidor till skolor, äldreboende, idrottsföreningar och dylikt inom studieområdet har resulterat i kontakter som bedömts relevanta för studien. I *bilaga 1* redovisas samtliga intervjuade och kontaktade personer.

6. Observationer i ett fokusområde

Då det som tidigare nämnt varit svårt att komma i kontakt med boende och verksamma inom studieområdet har observationsstudier fungerat som ett komplement, då de inte är beroende av individers villighet att aktivt lämna information (Patel & Davidson, 2003). I *How to study public life* (2013) menar Gehl och Svarre att direkta observationer kan hjälpa till att förstå platser och deras användning då den mänskliga registreringen ger en mer nyanserad bild än de kalla fakta som teknisk registrering kan tillhandahålla. Vidare menar de att genom att söka svaren på frågorna; hur många, vem, var, vad och hur länge kan en bra helhetsbild och förståelse för stadslivet skapas. Med utgångspunkt i dessa frågor föreslår de åtta olika metoder för att studera stadslivet. Med bakgrund av arbetets mål, syfte och frågeställningar används i denna studie följande av dessa metoder för att studera användning och rörelsemönster i ett utvalt fokusområde (motionsspåret i Västra grönområdet):

» *Räkna* - Räkning varje timme ger enligt Gehl och Svarre (2013) en bra generell bild över den dagliga rytmen. På grund av det studerade motionsspårets längd och tidsåtgången att ta sig runt det (10-15 minuter) gjordes analysen från en punkt av motionsspåret under 20 minuter varje timme, från klockan 9 till 16.

» *Provrunda* – Gehl och Svarre (2013) menar att genom provrundor kan upplevelser, väntetider och hinder längs med den studerade sträckningen dokumenteras. Analysen gjordes genom en provrunda i hela motionsspårets sträckning.

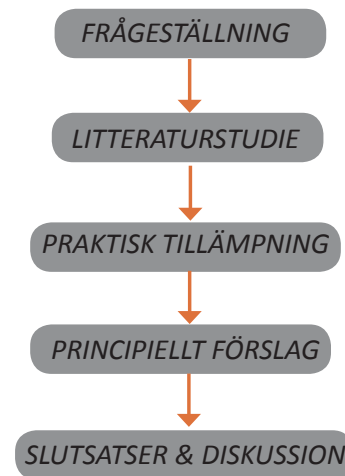
» *Ledtrådar* - Gehl och Svarre (2013) menar att spår efter mänsklig aktivitet kan ge en bild av hur en plats används. Då analyserna av motionsspåret gjordes under vintertid när snö täckte studieområdet kunde ledtrådar i snön som talade om områdets användning identifieras, såsom spår av hundrastning, genvägar och entréer.

7. Tematiska analyser

I den praktiska tillämpningen har tematiska analyser gjorts. Tematiseringen har gjorts utefter rumsliga preferenser för en specifikt utvald målgrupp med utgångspunkt i rapporten *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012). Det beskrivs mer utförligt under rubriken *Bakgrund analyser* i den praktiska tillämpningen.

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Tillvägagångssättet har präglats av ett vetenskapligt förhållningssätt enligt Patel och Davidson (2003). Det innebär att ett problemområde har identifierats, varefter kunskap införskaffats vilket lett till en problemformulering. Därefter har ett upplägg för undersökningen gjorts och lämpliga tekniker för kunskapsinsamling identifierats. Arbetet har sedan bestått i genomförande, bearbetning och analysering, för att till sist redovisa och rapportera arbetet. Inledningsvis har en litteraturstudie gjorts, vars syfte var att få en bakgrund till folkhälsoarbete, fysisk aktivitet i byggd miljö i allmänhet samt en djupare förståelse för motionslöpning i synnerhet. Därefter, och under tiden, har en praktisk tillämpning i form av analyser i Flemingsberg gjorts. Den ämnar, med bakgrund av litteraturstudien, att ytterligare fördjupa förståelsen för motionslöpning i vardagslandskapet. Litteraturstudien och analyserna utgör tillsammans underlag för arbetets avslutande del som består av ett principiellt förslag för hur motionslöpning ur ett folkhälsoperspektiv kan främjas i vardagslandskapet, exemplifierat av Flemingsberg.



Arbetets tillvägagångssätt. (Bild 2)

AVGRÄNSNINGAR

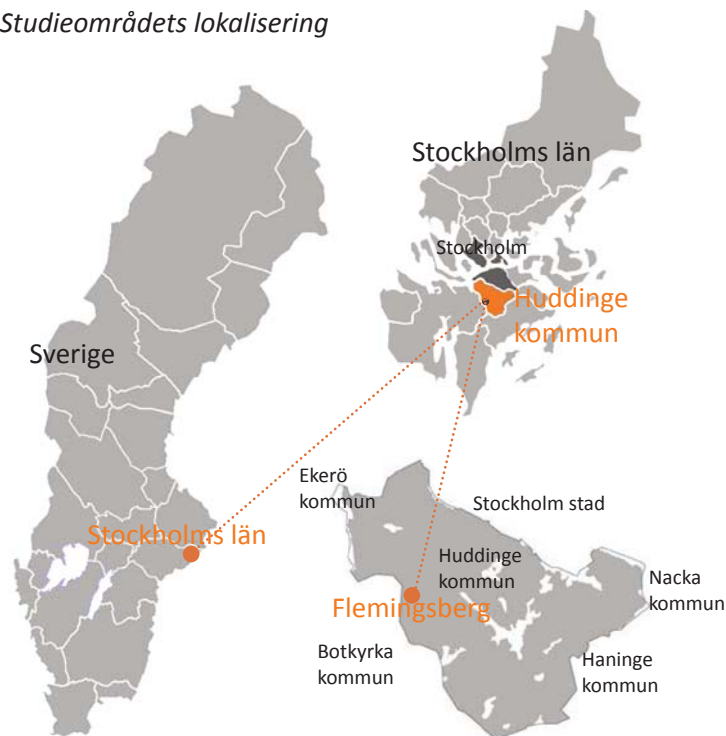
Geografisk avgränsning

Den praktiska tillämpningen i arbetet avgränsas geografiskt till Flemingsberg, beläget strax söder om Stockholm i Huddinge kommun och Botkyrka kommun. Flemingsberg har valts som studieområde då det står inför en kraftig förtätning, varpå det blir intressant att undersöka förutsättningar och möjligheter till motionslöpning i samband med det. Arbetet utgår från rådande förutsättningar i det aktuella studieområdet och behandlar alltså inte dess lämplighet i förhållande till andra potentiella studieområden. Det aktuella studieområdet ligger i Huddinge kommun (Bild 3) och har avgränsats till att innefatta bostadsområdena Grantorp, Visättra och Björnkulla samt sjukhus- och universitetsområdet och området kring Södertörns tingsrätt (se *praktisk tillämpning*). Analyserna i Flemingsberg har utförts under vinterhalvåret och avgränsas till att undersöka motionslöpning i vardagslandskapet under rådande förhållanden vintertid.

Teoretisk avgränsning

Arbetet har inledningsvis en bred utgångspunkt i begreppet folkhälsa och det nationella övergripande folkhälsomålet om «att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen» (Folkhälsomyndigheten, 2015a). Vidare avgränsas det till att generellt undersöka fysisk aktivitet, ett av de elva delområden som i sin helhet utgör folkhälsomålet, i byggd miljö (ibid). Fysisk aktivitet delas in i flera underkategorier, varav tyngdpunkten av detta arbete undersöker motionslöpning i vardagslandskapet och kan kopplas till motion (Schäfer et al., 2006). Analyserna i Flemingsberg avgränsas av en specifik målgrupp som utgörs av vardagslöpande kvinnor, vilket beskrivs utförligt under rubriken *Målgruppsprofilering* i den praktiska tillämpningen.

Studieområdets lokalisering



Stockholms län i Sverige, Huddinge kommun i Stockholms län, Flemingsberg i Huddinge kommun. (Bild 3) Illustration baserad på bild från wikimedia.

BEGREPP

Stödjande strukturer

I arbetet utgår begreppet stödjande strukturer i stort från Boverkets (2013) beskrivning av det i *Planera för rörelse*. Stödjande strukturer ses som de byggstenar, fysiska, sociala och virtuella (som gatunät, grönområden och bebyggelse), som i sin helhet utgör våra vardagslandskap och livsmiljöer och vars uppbyggnad och sammansättning är avgörande för upplevelsen av våra vardagslandskap samt för hur vi rör oss i dem.

Fysisk aktivitet

I arbetet tillämpas en definition av begreppet fysisk aktivitet som används i *Fysisk aktivitet och folkhälsa*, utgiven av Statens folkhälsoinstitut (Schäfer et al., 2006). Enligt definitionen kan alla typer av kroppsrörelser, under såväl arbete som fritid, som ger ökad energiförbrukning räknas till begreppet fysisk aktivitet samt delas in i följande sex delområden:

» *fysisk aktivitet i vardagen - att gå, bära, lyfta med mera*

» *aktiv transport - promenad eller cykling*

» *fysisk aktivitet i arbetet*

» *fysisk aktivitet på fritiden och i hemmet eller som hobby*

» *motion*

» *träning och idrott med inriktning på tävling (ibid.)*

Motionslöpning

I arbetet kopplas motionslöpning främst till fysisk aktivitet i form av *motion* (delvis till *fysisk aktivitet på fritiden och i hemmet eller som hobby*) enligt indelningen av fysisk aktivitet. Det utesluter därmed *aktiv transport, fysisk aktivitet i arbetet, fysisk aktivitet i vardagen* samt *motionslöpning med inriktning på tävling*. Motionslöpning ses i arbetet som en förflyttning eller rörelse i utemiljö där syftet är aktiviteten i sig. Arbetets definition för begreppet motionslöpning kan liknas vid det som vanligen benämns som *jogging*, vilket enligt Nationalencyklopedin är en term för icke tävlingsaktiva utövare (Nationalencyklopedin, 2016). I arbetet syftar termen löpning på just motionslöpning.

Vardagslandskapet

I arbetet exemplifieras vardagslandskapet av Flemingsberg, ett stadslandskap av förortskaraktär. Vardagslandskapet behandlas som det som Qviström (2008) beskriver som var dags landskap, utifrån den Europeiska landskapskonventionen. Det betyder att begreppet vardagslandskapet är ett förhållningssätt till landskapet som betonar situationsbunden kunskap. Det är ett levande och närvarande landskap som präglas och formas av vardagliga aktiviteter och processer.

DISPOSTITION

Arbetet består i sin helhet av 6 delar, vilka presenteras nedan:

» *Del 1* ämnar att ge en beskrivning och bakgrund till arbetet som helhet genom att bland annat presentera dess material, metod och avgränsningar.

» *Del 2* ger genom en litteraturstudie inledningsvis en bakgrund till folkhälsoarbete och fysisk aktivitet i byggd miljö i allmänhet samt verktyg och stödjande strukturer för det i den fysiska planeringen. Därefter undersöks motionslöpning och stödjande strukturer för det. Till sist nyanseras fenomenet motionslöpning genom att beskrivas ur ett flertal olika perspektiv.

» *Del 3* utgörs av en praktisk tillämpning i Flemingsberg, utefter slutsatser som framkommit i föregående litteraturstudie. Analysresultaten ämnar att ge en djupare förståelse för motionslöpning i det aktuella området för att i förlängning ge kunskaper om stödjande strukturer för det samt fungera som underlag för det kommande principiella förslaget.

» *Del 4* presenterar, utifrån slutsatser från arbetets föregående delar, ett principiellt förslag för att främja motionslöpning i Flemingsberg. Förslaget exemplifieras av tre potentiella motionsrundor.

» *Del 5* återkopplar till den inledande frågeställningen genom att presentera arbetets slutsatser. Dessutom förs en diskussion kring arbetets metoder och tillvägagångssätt. Sist konstaterar jag vad mitt bidrag till forskningen är genom detta arbete samt ger förslag på framtida studier.

» *Del 6* är arbetets avslutande del och redovisar dess käll-, -bild och figurförteckning samt bilagor.



LITTERATURSTUDIE

Litteraturstudien utgörs av tre avsnitt som teoretiskt undersöker delfrågeställningarna. Det första avsnittet ger en kort bakgrund till folkhälsa och beskriver varför det är viktigt att främja fysisk aktivitet. Därefter undersöks fysisk aktivitet och byggd miljö, vilka stödjande strukturer som finns för fysisk aktivitet i allmänhet samt metoder och verktyg för att skapa dessa. I litteraturstudiens andra avsnitt är fokus på motionslöpning, dess utveckling i Sverige och stödjande strukturer för det. För att utmana tankar och idéer om motionslöpning undersöks i litteraturstudiens tredje avsnitt aktiviteten ur olika perspektiv. Efter varje avsnitt görs en reflekterande sammanfattning. Avslutningsvis sammanfattas hela litteraturstudien i slutsatser som är relevanta att ta vidare till den praktiska tillämpningen.

Hälsofrämjande planering

Stödjande strukturer för motionslöpning

Perspektiv på löpning

Litteraturstudiens slutsatser

Tillämpning av litteraturstudiens slutsatser

2.

HÄLSOFRÄMJANDE PLANERING

Inledningsvis ges en kort beskrivning av folkhälsovetenskap och hur det kan kopplas till fysisk aktivitet i byggd miljö där folkhälsomålen, lagstiftning och aktuellt folkhälsoarbete behandlas. Därefter undersöks fysisk aktivitet i byggd miljö samt vilka strukturer, verktyg och metoder som stödjer det. Avsnittet avslutas med en reflekterande sammanfattning.

Folkhälsa

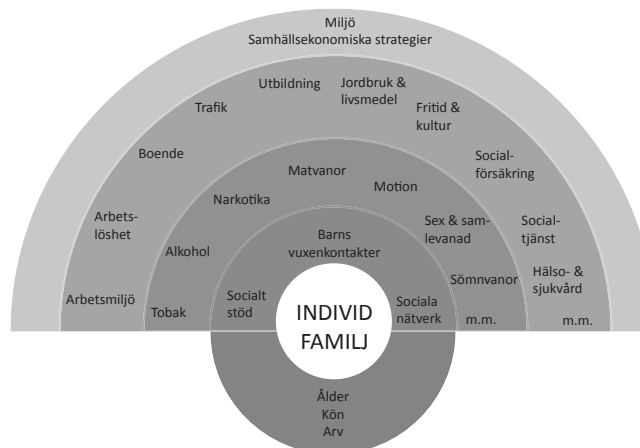
Stödjande miljöer

Folkhälsovetenskap utgår från ett allmänt intresse där utgångspunkten är att förbättra hälsan i hela befolkningen. Det innebär att hälsans bestämningsfaktorer står i fokus. Det innefattar livsfaktorer som exempelvis motionsvanor, matvanor, arbetsförhållanden och sociala nätverk. Även individens fysiska omgivning och sociala sammanhang har stor betydelse för folkhälsan. Hit kan förhållanden som exempelvis rör den yttre miljön, kulturella förutsättningar och ekonomisk jämställdhet räknas (Bild 4). (Andersson & Ejertsson, 2009) Historiskt sett har hälsa och folkhälsa främst fokuserat på hygien och frånvaro av sjukdomar. Under senare tid har ett mer holistiskt angreppssätt tillämpats med fokus på hälsofrämjande åtgärder. (Haglund, 1996; Andersson & Ejertsson, 2009)

The World Health Organizations (WHO) *Healthy Cities* är ett globalt projekt som genom hälsofrämjande åtgärder ämnar att sätta folkhälsa högt på den politiska, sociala och ekonomiska dagordningen. Det görs genom att ta itu med:

- » ojämlikhet i hälsa och fattigdom i städerna
- » behoven hos specifikt utsatta grupper
- » medborgarmedverkan
- » sociala, ekonomiska och miljömässiga faktorer som påverkar hälsan (fritt översatt, WHO, 2016)

Stödjande miljöer är en del av ett hälsofrämjande folkhälsoarbete där det brukar talas om en positiv hälsa och friskfaktorer, motsatsen till förebyggande riskfaktorer. Begreppet handlar om att skapa förutsättningar för människor att få en bättre kontroll över sin egen hälsa och på så sätt kunna förbättra den. (Andersson & Ejertsson, 2009)



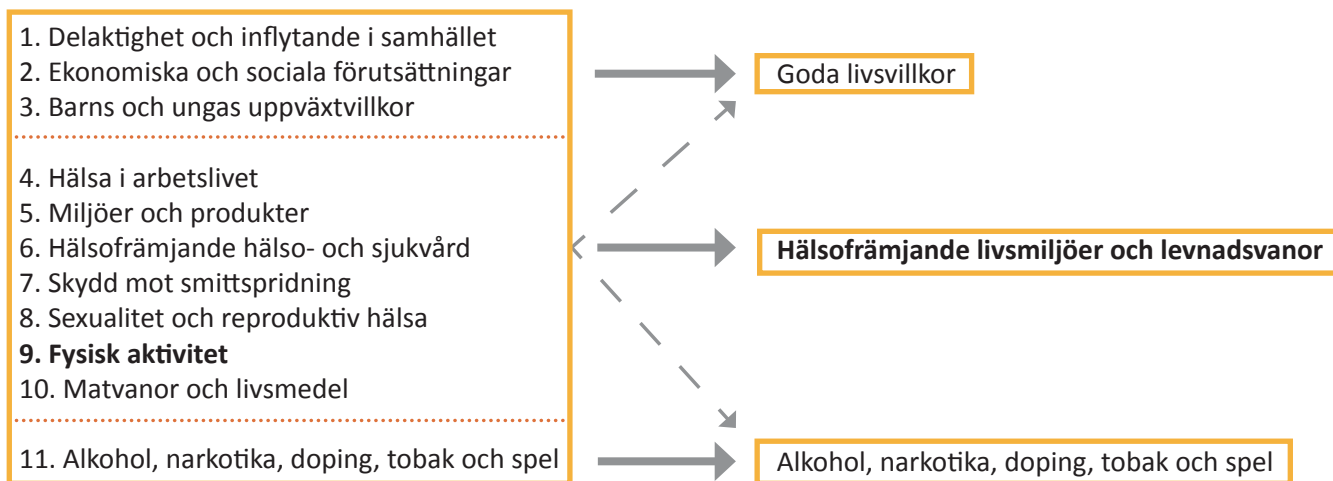
Hälsans bestämningsfaktorer. (Bild 4) Illustration baserad på Hälsans bestämningsfaktorer (Folkhälsomyndigheten, 2016)

Det innefattar både fysiska och sociala aspekter av vår livsmiljö, som där vi bor, arbetar och vistas samt våra levnadsförutsättningar och förmåga att påverka och vara delaktiga (Haglund, 1996). Med bakgrund av den teknologiska utvecklingen, då fysiska avstånd ter sig som allt mindre hinder (Skærström, 2005), skulle även virtuella miljöer kunna ses som ytterligare en dimension av begreppet stödjande miljöer. Människors livsmiljö och vardagslandskap och de förutsättningar som de erbjuder individen är alltså utgångspunkten i ett arbete med stödjande miljöer. Med sin breda innebörd kan det ske på många plan och dimensioner. Det kräver ett samarbete på flera olika nivåer, för att nå hållbara lösningar. (Haglund, 1996)

Folkhälsomål och ansvarsfördelning

I Sverige började begreppet folkhälsa användas officiellt redan 1938 då Statens institut för folkhälsan bildades. Men begreppet fick sin nuvarande betydelse, om en befolknings hälsotillstånd både vad det gäller fördelning och nivå, först under sent 1900-tal. (Andersson & Ejertsson, 2009) Idag är Sveriges nationella övergripande mål i det folkhälsopolitiska arbetet «att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen» (Folkhälsomyndigheten, 2015a). För att underlätta arbetet har en målstruktur indelat i elva målområden (Bild 5) tagits fram. Fysisk aktivitet är ett av de elva målområdena och kategoriseras in under *Hälsofrämjande livsmiljöer och levnadsvanor*. (Statens folkhälsoinstitut, 2010) Folkhälsan är allas ansvar och är delat mellan nationella, regionala och kommunala nivåer samt mellan olika sektorer, såsom vård och omsorg, stadsbyggnad, trafik och skola. (Boverket, 2013; Folkhälsomyndigheten, 2015b) Folkhälsomyndigheten, som lyder under Socialdepartementet, har en samordnande roll i folkhälsoarbetet och leder arbetet för en bättre

folkhälsa på nationell nivå genom att ansvara för utveckling och uppföljning av de enskilda faktorerna som påverkar hälsan (Boverket, 2013; Folkhälsomyndigheten, 2015b). Även flera andra statliga myndigheter har ett indirekt ansvar för folkhälsan, exempelvis Boverket då de ansvarar för det nationella miljö kvalitetsmålet En god byggd miljö, vilket kan kopplas till såväl levnadsvanor som fysisk aktivitet (Boverket, 2013). Lokalt och regionalt ligger ansvaret av det förebyggande arbetet hos landstingen och länsstyrelser samt hos kommunerna som genom planmonopolet har möjlighet att skapa hälsofrämjande miljöer och strukturer. Även ideella föreningar och organisationer inom exempelvis idrott, motion och friluftsliv är viktiga aktörer inom folkhälsoarbetet då de skapar lokala förutsättningar för en god hälsa genom att erbjuda möjligheter till fysisk aktivitet. (ibid)



Folkhälsomålets elva delområden - fysisk aktivitet går under hälsofrämjande livsmiljöer och levnadsvanor. (Bild 5) Illustration baserad på Folkhälsans utveckling - Elva delområden (Folkhälsomyndigheten, 2015)

Folkhälsa i fysisk planering

Sveriges folkhälsopolitiska arbete är inte reglerat i lagen utan sker utefter målsättningar, policyer och olika program för folkhälsan. Tack vare miljömål som är reglerade i lagen kan folkhälsomålen genomföras och nås genom tillämpning av andra regelverk, där Plan- och Bygglagen (SFS 2010:900) och Miljöbalken (SFS 1998:808) kan ses som de viktigaste när det kommer till den byggda miljöns hälsopåverkan. (Boverket, 2013) Kommunala översiktsplaner och fördjupade översiktsplaner är inte lagstadgade men fungerar vägledande och kan på ett strategiskt sätt stödja arbetet för en god folkhälsa och ökad fysisk aktivitet. Översiktsplaner ligger dessutom ofta till grund för andra program och strategier som i förlängningen kan stödja fysisk aktivitet, som exempelvis friluftslivsprogram eller fotgängarstrategier. Eftersom områdesbestämmelser och detaljplaner är lagstadgade kan de i en mer detaljerad skala utgöra verktyg för stödjande miljöer och strukturer för fysisk aktivitet. Då det enligt plan- och bygglagen i alla planer tydligt ska framgå vilka miljömässiga, ekonomiska och sociala konsekvenser planen får blir konsekvensbeskrivningar viktiga verktyg vid planering av stödjande strukturer för fysisk aktivitet. Miljökonsekvensbeskrivningen, som enligt miljöbalken måste göras när en plan orsakar betydlig miljöpåverkan, är kanske den mest tillämpade. Under senare år har dock även social- och hälsokonsekvensbeskrivningar blivit allt vanligare verktyg i den fysiska planeringen. (Boverket, 2013; Folkhälsomyndigheten, 2015)

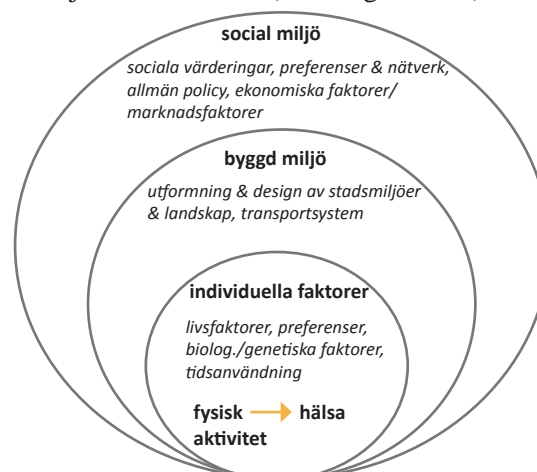
Fysisk aktivitet i byggd miljö

Aktuell forskning

Med bakgrund av en allt mer stillasittande befolkning och vetenskapen om den fysiska aktivitetens hälsobringande effekter påbörjade dåvarande Statens Folkhälsoinstitut 2006 ett långsiktigt folkhälsoarbete om den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet, där såväl myndigheter som samhällsaktörer involverades. Arbetet resulterade i fyra rapporter undertecknade Statens Folkhälsoinstitut; *Samhällsplanering för ett aktivt liv*, *Aktiv transport*, *Barns miljöer för fysisk aktivitet* och *Äldres miljöer för fysisk aktivitet*. (Faskunger, 2008) Dessutom gjordes en kunskapssammanställning av aktuell nationell och internationell forskning inom området; *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* (Faskunger, 2007) Rapporterna är tänkta att fungera som praktiska exempel för stöd i kommunal och fysisk planering där målet är att det ska vara tryggt, roligt och trivsamt att röra på sig. (Faskunger, 2008) Under 2011 och 2012 fick Boverket genom ett regeringsuppdrag ansvaret för att samordna och utveckla arbetet med en samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen. Resultatet blev vägledningen *Planera för rörelse* (Boverket, 2013) som syftar till att ge en ökad kunskap om hur den byggda miljön genom sin utformning kan stödja ett fysiskt aktivt vardagsliv. Vägledningen lyfter fram fyra fokusområden som anses extra viktiga i det arbetet; gång, cykling, lek och friluftsliv. Trots ambitionen om att ge handfasta exempel på hur fysisk aktivitet kan främjas i praktiken upplever jag dess exempel som mycket generella och diffusa, vilket gör de svåra att anpassa till platsspecifika förutsättningar samt i en relevant skala.

Stödjande strukturer för fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet och motion har ur ett historiskt perspektiv behandlats på individnivå, där den enskilde individen själv ansvarat för att bryta sin stillasittande livsstil. På senare tid, när folkhälsoarbetet fått en mer hälsofrämjande inriktning, har det skett en perspektivförskjutning där fysisk aktivitet och motion kommit att allt mer ses som ett samhällsproblem. Hur vi rör oss påverkas av individuella faktorer som kunskap och motivation, men även av vår omgivning, dess sociala och fysiska egenskaper (Bild 6). (Faskunger, 2007) Schantz (2006), professor i idrottsvetenskap, beskriver olika faktors påverkan på individens fysiska aktivitet som en kombination av inre faktorer som påverkar individen i sig och yttre faktorer som påverkar hens val. I samklang med folkhälsoarbetets hälsofrämjande inriktning har individ- och informationsorienterade kampanjer, som inte visat sig vara särskilt effektiva för att påverka människors tränings- och motionsvanor ur ett längre perspektiv, ersatts med en inriktning mot den fysiska miljöns påverkan och stödjande strukturer. (Faskunger, 2007)



Bestämningssfaktorerna för fysisk aktivitet. (Bild 6) Illustration baserad på Konceptuell översiktsmodell över bestämningssfaktorerna för fysisk aktivitet på olika nivåer. (Faskunger, 2007, s. 24)

Boverket (2013) skriver i *Planera för rörelse - en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen* att stödjande miljöer kan leda till ökad trivsel och vistelse utomhus och att de därför har stor betydelse när det kommer till att främja fysisk aktivitet i vardagen. Vidare beskrivs de stödjande miljöerna som en del av ett större sammanhang, ett landskap av strukturer i form av bebyggelse, transportsystem och grönområden. Hur dessa strukturer är uppbyggda är avgörande för hur vi rör oss och vistas i samt upplever våra vardagslandskap. Faskunger (2007) förespråkar stödjande strukturer som verktyg för att främja fysisk aktivitet då han menar att det har stor chans att kunna integreras i samhället och upprätthållas långsiktigt, till skillnad från de tidigare nämnda informationskampanjerna. Dessutom är det troligare att en sådan satsning kan nå alla grupper i samhället, oberoende socioekonomisk status. (Faskunger, 2007) Det rimmar väl med Folkhälsomyndighetens arbete om god hälsa på lika villkor till hela befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2015) samt går i linje med Boverket (2012) som pekar på stödjande strukturer för fysisk aktivitet som ett sätt att komma åt andra samhälleliga problem, som exempelvis integration eller minskat bilberoende.

Fysisk aktivitet i staden - en demokratifråga

Att skapa möjligheter för att alla, oavsett förutsättningar, till att vara fysiskt aktiva i stadens gemensamma rum kan i grunden ses som en demokratifråga, där alla har rätt till en god folkhälsa (Andersson & Krook, 2015). Krook (2014) menar att fysisk aktivitet i det offentliga rummet tydligt återspeglar de sociala strukturer som finns i samhället. Genom att återkoppla till det nationella folkhälsomålet om «... en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen» (Folkhälsomyndigheten, 2015a) blir kopplingen till såväl jämställdhet som

jämlikhet tydlig. En individs föreställningar om kön, ålder, intressen, etniska preferenser och kulturella bakgrund påverkar hens möjligheter för att vara fysisk aktiv på allmän plats (Andersson & Krook, 2015; Lisberg Jensen, 2008). Med bakgrund av det har viss forskning inom området för fysisk aktivitet i byggd miljö en specifik målgrupp som utgångspunkt.

Pojkar och män tenderar att vara mer fysiskt aktiva i stadens gemensamma rum än flickor och kvinnor, som är underrepresenterade på anlagda spontanidrottsplatser. Aktiviteter som är mindre platsbundna, såsom löpning och cykling har däremot en mer jämn könsfördelning (Andersson & Krook, 2015). Den danska rapporten *Byens Bevægelserum* (Nielsen & Thorkenholdt, 2011) framhåller att den sociala kontexten för flickor och kvinnor är viktigare än för pojkar och män för att de ska vara aktiva i det offentliga rummet. Rapporten konstaterar att för en jämn könsfördelning krävs en organiserad användning av den anlagda platsen. I längden skulle det kunna leda till en mer självorganiserad användning för även flickor och kvinnor. Emma Bjurgren, idrottsborgarråd i Stockholm, föreslår i en artikel i *Dagens Nyheter* (Tottmar, 2015) fler ledarledda löpargrupper som ett sätt att komma åt den ojämna könsfördelningen och framför allt göra tonårsflickor mer fysiskt aktiva.

Enligt en studie av barn- och skolungdomars fysiska aktivitet i Stockholm har den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar minskat drastiskt de senaste tio åren (Tottmar, 2015). Faskunger (2008) tar upp den ökade förtätningen av våra städer som en orsak till att barn fått allt sämre förutsättningar för fysisk aktivitet i vardagen, då bostadsområdet och skolgården är viktiga miljöer för dem att vara fysiskt aktiva i. Äldre personer är ytterligare en grupp där forskningen visar på särskilda preferenser för fysisk aktivitet. Tillgång till

kuperad terräng, promenad- och cykelstråk samt dess underhåll är exempel på faktorer som är avgörande för deras fysiska aktivitet (Bergman Stamblewski, 2008). Hur kulturell bakgrund påverkar förutsättningarna till att vara fysisk aktiv i det offentliga rummet är mindre uppmärksammat, även om Liseberg Jensen (2008) genom en avhandling delvis berör ämnet.

Trots vissa efterforskningar kring specifika samhällsgruppers förutsättningar (Andersson & Krook, 2015; Bergman Stamblewski, 2008; Faskunger, 2007; Lisberg Jensen, 2008) för fysisk aktivitet i det offentliga rummet verkar det råda en allmän efterfrågan kring mer riktade och djupgående studier inom området för fysisk aktivitet och byggd miljö, för att kunna skapa goda förutsättningar för en god hälsa på lika villkor åt hela befolkningen (Faskunger, 2007; Lisberg Jensen, 2008).

Platser och rum för fysisk aktivitet

Gröna rum, med sin hälsobringande effekt, tas i forskning upp som en nyckelfaktor när det kommer till att främja fysisk aktivitet (Boverket, 2013; Javad Koohsari et al., 2015). De förknippas med såväl mental (Grahns & Stigsdotter, 2009) som fysisk hälsa (Annerstedt, 2011), även om förhållandet mellan dessa kan diskuteras. Thompson Ward (2013) menar att forskningen inom området främst pekar på hur gröna miljöer har en positiv effekt för det mentala välbefinnandet och ifrågasätter kopplingen till fysisk aktivitet genom att likna det vid en hönan- och äggetsituation. Hon frågar sig om de gröna miljöerna uppmuntrar till fysisk aktivitet i sig, där mentalt välmående blir en bieffekt eller om människor söker sig dit då platsen inbjuder till ett mentalt välmående, vilket i sin tur gör att de känner sig trygga och bekväma i att vara fysiskt aktiva där. Även blåstruktur, i form av vattendrag, sjöar,

hav och stränder, är enligt Boverket (2013) ett viktigt element av stödjande strukturer för fysisk aktivitet. De tar dessutom upp årstidernas växling som en viktig faktor i arbetet med stödjande strukturer för fysisk aktivitet och påpekar vikten av planera för stödjande strukturer året om. Under vinterhalvåret, när landskapet täcks av snö betyder det vitstrukturen. I samband med årstidsväxlingar och vinterhalvårets många mörka timmar blir även belysning en viktig del i arbetet med stödjande strukturer för fysisk aktivitet, både ur säkerhets- och trygghetssynpunkt (Andersson & Krook, 2015). När det kommer till mer specifikt anlagda platser för fysisk aktivitet är när- och spontanidrottsplatser samt motionsanläggningar idag populära och välbesökta miljöer (Faskunger, 2007; Boverket, 2013). Multifunktionella anläggningar och spontanidrottsanläggningar anses ha stor potential till att uppmuntra till flera olika typer av fysisk aktivitet samt att fungera som mötesplats mellan olika grupper och människor i samhället. Idag råder det dock brist på sådana anläggningar och de som existerar ligger ofta i utkanten av tätorten, har begränsade öppettider och riktar sig främst mot organiserade lagidrottsutövare. (Boverket, 2013; Book, 2008) Dessutom kan dessa kritiseras för att vara exkluderande då undersökningar i Malmö, Stockholm och Köpenhamn visar på en ojämn könsfördelning bland brukarna (Andersson & Krook, 2015; Boverket, 2013; Nielsen & Thorkenholdt, 2011).

Metoder och verktyg

Då fysisk aktivitet inte bara kan kopplas till fysiska förutsättningar utan även sociala strukturer krävs nyanserade analysmetoder och verktyg. För att kunna skapa en förståelse för människors uppfattning, attityder och tro i relation till deras miljöer bör, enligt Thompson Ward (2013), såväl objektiva som subjektiva metoder uppmärksammas och tillämpas.

Hon menar att objektiva analysmetoder som flygfoton, GIS och GPS är värdefulla för att förstå människors upplevda och faktiska fysiska aktivitet samt nivåer av det, men att det behövs subjektiva kompletterande metoder. Gehl och Svarre (2013) förespråkar observationer av stadslivet som en mer subjektiv analysmetod för att skapa en nyanserad bild av människors rörelsemönster och vanor. I en svensk kontext används, som tidigare nämnts, främst konsekvensanalyser som verktyg för att skapa en bild av hur en planerad åtgärd påverkar miljön ur ett visst hänseende (Boverket, 2013). För att kunna kommunicera det som de olika analyserna pekar på är förmågan att kunna visualisera det viktig. Boverket (2013) förespråkar här kartan som ett viktigt verktyg och tar upp fyra begrepp som kan användas som parametrar för beskrivning av analyser i planering som främjar fysisk aktivitet:

«Genhet mäts konkret som kvoten mellan fågelvägen och det faktiska avståndet»

«Konnektivitet är ett värde på hur många kontakter ett stråk har gentemot andra stråk»

«En god orienterbarhet bidrar till att man lättare kan läsa av sina närmiljöer och identifiera sig med dem»

«Maskvidd - avståndet mellan korsningspunkterna i ett nät»

Boverket (2013, s.25)

Enligt Boverket (2013) är det först när sociala frågor och folkhälsa synliggörs som det beaktas i planeringen på riktigt. Det verkar som om Boverket genom detta pekar på en problematik i mötet mellan folkhälsa och stadsplanering, vilket även andra

tar upp och konkretiserar ytterligare. Enligt en forskningsartikel ligger problematiken i att de som planerar och gestaltar stadens landskap inte vet hur mycket eller vilken typ av infrastruktur som krävs för att främja fysisk aktivitet (Javad Koohsari et al., 2013). Författarna menar att det finns ett glapp mellan folkhälsoforskning och stadsplanering där tydliga verktyg och riktlinjer att applicera i praktiken saknas. En förklaring till detta ges genom artikeln Public open space, physical activity, urban design and public health: concepts, methods and research agenda (Javad Koohsari, et al., 2015) där författarna menar att de olika fackområdena inte använder sig av samma definitioner av vissa grundläggande begrepp inom området, vilket försvårar jämförelser däremellan.

Vidare beskrivs en problematik i att kopplingen mellan fysisk aktivitet och den byggda miljön ofta förklaras linjärt, där exempelvis ett tätare gatusystem med kortare avstånd gör att människor går mer. Boverkets (2013) ovan presenterade parametrar för analysverktyg är exempel på just detta. Istället föreslår Javad Koohsari et al. (2015) att förhållandet kan ha en annan form där en förklaringsmodell med tröskelvärden föreslås. De menar att det skulle ge stadsplaneraren en tydligare och mer konkret bild av vad som krävs för att främja fysisk aktivitet i praktiken. Även Thompson Ward (2013) är inne på samma linje och efterlyser en nyansering av planering för fysisk aktivitet i byggd miljö. Hon menar att vi måste förstå det komplexa förhållandet mellan element som uppmuntrar till fysisk aktivitet och hinder för fysisk aktivitet. Vidare menar hon att det krävs en insikt i vad som är tillräckligt och nödvändigt för att främja fysisk aktivitet samt att kunna skilja på dess betydelse och grad av påverkan för olika grupper och individer i samhället. Krook, landskapsarkitekt och genusvetare, förespråkar delaktighet och medverkan som metoder, och menar i

en artikel i *Arkitekten* (Krook, 2014) att nyckeln ligger just i att våga definiera specifika målgrupper. Hon menar att det är först när dessa bjuds in till samtal, diskussion och dialog som stadsplaneraren i ett vidare perspektiv kan skapa en större förståelse för problem, behov och möjligheter för att främja fysisk aktivitet.

Sammanfattande reflektion

Dagens folkhälsoarbete har ett holistiskt angreppssätt där det övergripande målet är «att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen» (Folkhälsomyndigheten, 2015a) Folkhälsoarbetet sker genom målsättningar, policyer och program samt genom tillämpning av lagar som exempelvis Plan- och bygglagen och Miljöbalken. Folkhälsa och folkhälsoarbete i stort kan sägas handla om indirekta och förebyggande hälsofrämjande åtgärder. Stödjande miljöer är en del i det hälsofrämjande arbetet. Det utgår ifrån människans livsmiljö och vardagslandskap och dess sociala och fysiska aspekter. I en tid där teknologin blir en allt större del av vår vardag kan även virtuella aspekter av vår livsmiljö fungera som stödjande miljöer för en god hälsa. Fysisk aktivitet, som är ett av de elva målområdena för folkhälsoarbetet, kopplas till Hälsofrämjande livsmiljöer och levnadsvanor. Den senaste tiden har tidigare Statens Folkhälsoinstitut och Boverket fokuserat på forskning och utveckling inom området fysisk aktivitet och byggd miljö och kan i stort sägas främst fokusera på aktiv transport och gående för rekreation. Grön, blå och vitstruktur är viktiga element av stödjande strukturer för fysisk aktivitet liksom idrottsplatser och motionsanläggningar är viktiga samlingsplatser för fysisk aktivitet. Forskning och litteratur inom området för fysisk aktivitet i byggd miljö visar framför allt på kopplingen däremellan och vikten av ytterligare efterforskningskring det. Med bakgrund av det nationella

folkhälsomålet efterfrågas framför allt forskning som fokuserar på specifika samhällsgrupper, då parametrar som klass, könsuppfattning, ålder och kulturell bakgrund påverkar våra förutsättningar att vara fysiskt aktiva i byggd miljö. Fysisk aktivitet i stadslandskapets offentliga rum handlar om att ta plats och återspeglar samhällets strukturer och normer. I förlängningen kan det ses som en demokratifråga. Insikten om att fysisk aktivitet i byggd miljö kan kopplas till såväl fysiska som sociala strukturer kräver både subjektiva och objektiva analysmetoder och verktyg samt att skapa delaktighet och våga definiera specifika målgrupper. En stor utmaning i att skapa stödjande strukturer för fysisk aktivitet ligger i att förena folkhälsovetenskap och stadsplanering. Det handlar dels om att förstå och kunna översätta den folkhälsovetenskapliga forskningen till konkreta värden och element inom stadsplaneringen och dels om att hitta metoder för att synliggöra och visualisera frågor som rör folkhälsa och fysisk aktivitet. Specifika metoder och praktiskt applicerbara verktyg saknas och efterfrågas.

STÖDJANDE STRUKTURER FÖR MOTIONSLÖPNING

I detta avsnitt undersöks motionslöpning och dess stödjande strukturer mer specifikt. Inledningsvis ges en kort bakgrund av motionslöpnings historia och utveckling. Därefter undersöks vilka strukturer som traditionellt sett anlagts för att stödja aktiviteten. Vidare undersöks den urbana motionslöpningen och stödjande strukturer i form av evenemang, rumsliga preferenser och digitala verktyg. Avsnittet avslutas med att ta upp årstidsaspekten samt med en sammanfattande reflektion.

Bakgrund

Löpningens historia i Norden sträcker sig tillbaka till 1800-talet då löpning var en av flera grenar som utövades utanför gymnastik- och idrottsplatser. Under början av 1900-talet förflyttade sig löpningen ut i naturen och skogen blev löpningens landskap. Flera löprelaterade aktiviteter, som vandring och orientering, växte och blev allt mer populära. (Røjskjær Pedersen et al., 2012) Motionslöpning fick ett stort uppsving i början av 1960-talet när det i Sverige lanserades en nationell joggingkampanj för att öka medvetenheten och intresset för konditions- och motionsutövning. Med skogen som löpningens självklara arena och med bilen som norm anlades motionsanläggningar lokaliserade till stadens utkant i de flesta svenska städer. (Qviström, 2013) I samband med dessa anläggningar växte intresset för löpning som en självorganiserad aktivitet, vilket även var det långsiktiga målet med joggingkampanjen (Røjskjær Pedersen et al., 2012; Qviström, 2013). Löpning som motionsform och dess utveckling återspeglar samhällets utveckling i stort. Med en allt mer individualiserad livsstil ser många löpningen som en flexibel form av motionsutövning (Book, 2009; Røjskjær Pedersen et al., 2012). Idag är löpning en form av motionsutövande som rör sig

i gränslandet mellan sport och fritid. Vanligen sker det i våra vardagslandskap, med start vid den egna ytterdörren. Med denna utveckling har löpningens landskap nyanserats. Idag är inte längre skogen den självklara arenan för motionslöpning som även blir allt mer populärt i stadslandskapet. (Røjskjær Pedersen et al., 2012; Qviström, 2013)

Skogen som löparens landskap

Motionsanläggningar

I och med den kommunala välfärdsutveckling som skedde i Sverige under 1960- och 70-talen började idrott och fritid ses som en kommunal angelägenhet. Det ledde till flera stora investeringar i idrotts- och motionsanläggningar samt fritidsområden. Dessa strukturer, som inte minst stödjer motionslöpning, kan fortfarande ses som stommen i den svenska idrottens infrastruktur. (Gunnarsson, 2008) Den tidigare nämnda nationella joggingkampanjen återspeglade dåtidens samhällsideal med skogen som den självklara arenan för motionsutövning och bilen som transportmedel. Det har resulterat i att de flesta svenska städer fortfarande idag har tillgång till motions- och elljusspår lokaliserade i parker och skogar vid stadens utkant. (Qviström, 2013) Till skillnad från andra stödjande strukturer för fysisk aktivitet som ofta har hastighet och tävling i fokus anlades motionsspåren med hälsa, välbefinnande och puls i fokus. Vid anläggningstiden (1960-1980) var spåren oftast en del av ett större koncept som även inkluderade en större parkeringsplats, omklädnings- och duschmöjligheter samt en servering eller ett café. Enligt dåvarande nationella riktlinjer uppsatta för motionsanläggningarna rekommenderades spåren löpa i varierad terräng, mäta 1,25, 2,5, 5 och 10 kilometer samt ha en bredd på 4-6 meter. Det 2,5 kilometer långa spåret skulle dessutom utgöra ett elljusspår.

(ibid) Då 1990-talet präglades av besparingar och minskade resurser blev följden att vissa anläggningar stängts eller tagits över av föreningar, vilket begränsat öppettiderna. Idag uppfyller få av anläggningarna dåtidens höga krav och standard. (Gunnarsson, 2008; Bengtsson, 2015) Men trots att en stor del av infrastrukturen kopplat till motionsspåren gradvis har försvunnit så har även nya satsningar gjorts för att främja fysisk aktivitet och motionslöpning. Under senare år har många kommuner anlagt utegym i nära anslutning till motionsspåren, vilket har fått en ökad användning av spåren som följd. (Bengtsson, 2015) De flesta av motionsspåren- och anläggningarna ägs och förvaltas idag av kommunerna, även om det finns exempel på föreningar och privatpersoner som har hand om det. Spårens sträckning är i största mån densamma som vid anläggningstiden, men fokus ligger snarare på underhåll än utveckling av dem. De nationella riktlinjer och strategier kring standard och underhåll som fanns vid spårens anläggning har idag glömts bort. Motionsspåren verkar i många kommuner blivit ett ämne som fallit mellan stolarna trots en medvetenhet om spårens popularitet samt vikt i form av stödjande struktur för motionsutövning. En bidragande orsak till det förslås vara att kommunernas ansvar ofta är delat mellan olika förvaltningar. Många kommuner saknar och efterfrågar dock verktyg likt dåtidens riktlinjer och strategier. (ibid)

Krav för elljusspår

Även om riktlinjer och krav för utformning om drift av motions- och elljusspår saknas i Sverige så har danska Lokale og Anlægsfonden utarbetat sådana, vilka presenteras i *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012), en kvalitativ undersökning av löpkulturer i staden, refererandes till Clas Boje. Han menar att belysning är direkt avgörande för motionslöparen under vintertid, när aktiviteten främst

sker under mörka timmar. Nedanstående krav för elljusspår fungerar även som de krav som Lokale og Anlægsfonden ställer på danska kommuners projektplanering för att kunna få stöttning av fonden. De ger en bild av vilka preferenser och parametrar som anses viktiga för att främja motionslöpning:

- » *Elljusspåret utformning ska ha en egen identitet*
- » *Belysningen ska vara så effektiv att hela löparealen är upplyst*
- » *Belysningen ska vara platsanpassad och dess effekt på dess närliggande omgivning ska begränsas*
- » *Underlaget ska vara grus, träflis eller liknande material som är skonsamt för benen*
- » *Elljusspåret bör ha en cirkulär sträckning för att underlätta psykologiskt*
- » *Distansen bör vara mellan 2-3 kilometer för att vara realistisk och överskådlig för nya och ovana motionslöpare.*
- » *Spåret ska vara så pass brett att två personer kan röra sig jämsides*
- » *Den ska erbjuda en variation av upplevelser och terräng*
- » *Den ska ha distansmarkeringar för att möjliggöra intervallträning och orienterbarhet*
- » *En mötesplats med enkla träningsredskap, toalett och eventuellt vattenpost bör finnas vid en start- och målpunkt*

» *Elljusspåret bör ha en stadsnära placering*
Vid utformning av elljusspåret bör trygghetsaspekten inkluderas

» *Andra relaterade motionsutövningar bör finnas i åtanke vid planeringen*

» *Brukarinflytande vid drift och aktiviteter bör förankras i det lokala föreningslivet*

Fritt översatt från notering av Claus Bøje (21.06.11) i *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012, s. 28)

Staden som löparens landskap

Urbana motionsspår

I dagens stadsplanering har bilen inte samma centrala roll som när motionsanläggningarna anlades under 1960- och 1980-talen. Det avspeglas i de stödjande strukturer som planeras och anläggs för motionslöpning. I samklang med dagens hållbara stadsplaneringsideal om ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet samt höga krav på tillgänglighet blir urbana motionsslingor i tätbebyggda områden allt mer vanliga. (Bengtsson, 2015) Malmö stad är ett exempel på en kommun som valt att satsa på urbana motionsspår. Målet är att erbjuda sina invånare tillgång till ett motionsspår inom 500 meters radie från sin bostad. De menar att det är ett enkelt sätt att främja vardagsmotion samt att nå många olika användargrupper. Vid anläggning av spåren poängteras vikten av att inkludera användarna i spårets utformning och sträckning, med syftet att skapa trygga och säkra motionsspår. Att koppla spåren till andra aktivitetsplatser, parker och rörelsestråk i staden samt att utrusta dem med vattenposter, förvaringsskåp och informationstavlor är också en viktig poäng. (Andersson & Krook, 2015)

Hälsans stig är ett annat exempel på vad som kan betraktas som ett motionsspår som ofta löper i ett urbant landskap. Stigen, som samordnas av *Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund*, finns på ett 100-tal platser i Sverige. Stigen är vanligen mellan 3-6 kilometer lång, kantas av kilometermarkeringar och beskrivs löpa genom *promenadvänliga områden*. (Riksförbundet HjärtLung, 2015) En fördel med motionsspår lokaliserade i stadslandskapet anses vara att redan befintlig infrastruktur, som exempelvis belysning, kan användas. Därmed fyller den flera syften samtidigt som gaturummen samutnyttjas av flera olika trafikanter. (Andersson & Krook, 2015; Bengtsson, 2015) Även om urbana löpslingor blir allt mer vanligare är det fortfarande ett relativt nytt fenomen och frågan kring hur de upplevs och används av brukarna återstår. (Bengtsson, 2015)

Evenemang

Stora evenemang kopplat till löpning, som motions- och stadslopp kan till stor del sägas ligga till grund för den senaste tidens ökade trend för urban motionslöpning. Evenemangen har introducerat och synliggjort löpningen i stadslandskapet. På så sätt har det blivit en mer naturlig del av stadslivet. (Røjskjær Pedersen et al., 2012) Men samtidigt som dessa evenemang bidrar till att aktiviteten normaliseras i staden kan de enligt min mening kritiseras för att vara exkluderande, då det ofta krävs en avgift för att delta. I förlängningen kan deltagandet, eller möjligheten till att delta, i sådana typer av evenemang och motionslopp ses som en klassfråga. Forskning som visar att utövandet av motionslöpning främst lockar de med hög inkomst och som bor i städer skulle kunna ses som en återspeglning av evenemangens exklusivitet (Røjskjær Pedersen et al., 2012). Dessa tendenser, där löpning blir en allt mer kostsam aktivitet, inom den urbana löpningen har även väckt motreaktioner.

Ett exempel på detta är *Malmö Gerillalöpare*, en kostnadsfri löpargemenskap, som initierades som en motreaktion till löpningens kopplingar till konsumtion och elitism. (Henriksson, 2014)

Digitala strukturer och verktyg

Den teknologiska utvecklingen och internets framfart har öppnat nya möjligheter för motionslöpare. Internetforum och medlemsidor, som exempelvis *Runkeeper*, *Endomondo* och *Jogg*, är exempel på digitala strukturer som kan fungera stödjande för motionslöpning. De erbjuder besökare och medlemmar diverse funktioner, som exempelvis att registrera och söka löprundor, ta del av träningsprogram och få kontakt med likasinnade. (Røjskjær Pedersen et al., 2012) Det är inte ovanligt att sådana sidor även erbjuder en mobilapplikation, vilket möjliggör för motionslöpare att direkt logga in och dela sina motionsrundor digitalt. Egna motionsslingor som synliggörs för andra kan vara både vara inspirerande samt underlätta för utövare att upptäcka nya platser och miljöer. (Andersson & Krook, 2015; Røjskjær Pedersen et al., 2012)

Även sociala medier, som exempelvis *Facebook*, fungerar i viss mån som stödjande strukturer eller plattformar för motionslöpning. Här kan motionslöpare som delar samma intresse få kontakt med varandra, utbyta erfarenheter och information. Enligt rapporten *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) finns det en stor potential i digitaliseringen och dagens mobilanvändning, vilken borde utnyttjas i planeringen av motionsslingor i staden. Det möjliggör exempelvis att koppla motionsspårets stationära teknologi till en webbaserad mjukvara samt motionslöparens mobila teknologi. Frågan är dock om inte den digitala utvecklingen med GPS-applikationer kopplade till mobiler med tiden

kommer att konkurrera ut den stationära teknologin helt. Kanske borde fokus då snarare ligga på hur den mobila teknologin i sig kan utvecklas. Som ett svar på detta tar rapporten *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) upp potentialen något som de kallar podrun, en typ av podcast. Genom en audioguide guidas då motionslöparen genom staden samtidigt som information ges om de platser hen passerar.

Rumsliga preferenser

En förklaring till motionslöpningsens växande popularitet är dess flexibilitet. I dagens individualistiska samhälle blir det en smidig och lättillgänglig motionsform som startar vid ytterdörren. (Røjskjær Pedersen et al., 2012) Det betyder att den till stor del äger rum i våra livsmiljöer och vardagslandskap. Med bakgrund till det har flera danska rapporter (*Løb i byer*, *Lyst i løb*, *Motionsløb i forening*) undersökt den urbana löpningen och löparen för att i förlängningen skapa en djupare förståelse för fenomenet och kunna främja motionslöpning i våra vardagslandskap. I rapporterna framkommer det att rumsliga preferenser för motionslöpning är högst personliga, mycket på grund av att olika löpare har olika motiv till att löpa. Balansen mellan de olika rumsliga preferenserna skiljer sig alltså åt beroende på löparen men de sammanfattas i rapporten *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) i följande kategorier:

- » *Närhet*
- » *Basala faciliteter*
- » *Trygghet*
- » *Trafiksäkerhet*
- » *Orienterbarhet*
- » *Flyt*
- » *Gröna och blå rum*
- » *Stadslivet*
- » *Kort distans*

» *Lång distans*

» *Löptekniska faciliteter*

Fritt översatt från *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012, ss. 44-45)

Stadslandskapets belysning

I Sverige råder det en stor del av året ett klimat som är både mörkt och kallt, vilket motionslöparen måste förhålla sig till. Om och hur motionsrundan är belyst blir då en viktig aspekt och förutsättning för motionslöpning under vinterns mörka timmar (Røjskjær Pedersen et al., 2012). De krav för elljusspår som presenterades tidigare syftar till att främja motionslöpning för den självorganiserade motionslöparen under vintertid. En god och anpassad belysning samt en trygghetsaspekt ingår i kraven. Dessa fokuserar på anlagda motionsspår men rimligen bör liknande krav för motionslöpningsanpassad belysning även gälla mer generellt i stadslandskapet. I Malmö stads *Program för Aktiva mötesplatser* (Andersson & Krook, 2015) förslås befintlig infrastruktur, som exempelvis belysning, att samutnyttjas vid anläggning av urbana motionsspår. Huruvida stadens befintliga infrastruktur är anpassad till motionslöpning går dock att ifrågasätta med utgångspunkt i det krav som Lokale og Anlægsfonden ställer angående belysning (Røjskjær Pedersen et al., 2012). Möjligen kan stadslandskapets gång- och cykelvägar med anpassad belysning sägas uppnå de kraven. Gång- och cykelvägar eller trottoarer som löper längs med tyngre trafikerade vägar där belysningen främst är anpassad till fordonstrafik borde, med utgångspunkt i kraven för elljusspår, ses som bristfällig ur motionslöparens perspektiv. De belyser inte hela löparealen utan fokuserar snarare på närliggande omgivning, - bilvägen.

Sammanfattande reflektion

I Sverige finns ett arv av strukturer för motionslöpning i form av motionsanläggningar i städernas utkant. Strukturernas utformning och placering speglar anläggningstidens samhällsideal med bilen som norm samt synen på motionslöpning med skogen som dess ideala arena. Med den ökade urbaniseringen och rådande förtätningsideal inom dagens stadsplanering har även urbana motionsspår, som utnyttjar stadens redan befintliga infrastruktur börjat anläggas i vissa städer. Men även om lokaliseringen av dessa kan sägas gå i linje med dagens stadsplanering och samhällsutvecklingen i stort är frågan om inte dessa urbana motionsspår till stor del utgår från samma tankar och idéer om motionslöpning som dåtidens motionsspår vilade på, där aktiviteten ses som platsbunden. Det går dessutom att ifrågasätta om gaturummets redan befintliga belysning och utformning lämpar sig för motionslöpning, med utgångspunkt i de krav som ställs på elljusspår. I avsnittet framkommer den ökade digitaliseringen och den individualiserade livsstilen som bakomliggande orsaker till motionslöpning i stadslandskapet som en växande trend. Aktivitetens flexibilitet ses som dess stora styrka och enligt litteraturen finns det stor potential i detta, inte minst inom den digitala utvecklingen som till stor del kan utmana den tidigare stationära och platsbundna tekniken och faciliteterna. Även evenemang som större motionslopp fungerar som stödjande strukturer för motionslöpning, med förutsättning att de välkomnar deltagare oberoende deras förutsättningar. De danska rapporter (*Løb i byer*, *Lyst i løb*, *Motionsløb i forening*) som undersökt rumsliga preferenser för olika typer av urbana motionslöpare konstaterar hur dessa skiljer sig stort beroende på person och bakomliggande motiv till motionslöpningen. Det visar på ett behov av en djupare förståelse för motionslöparen, hans

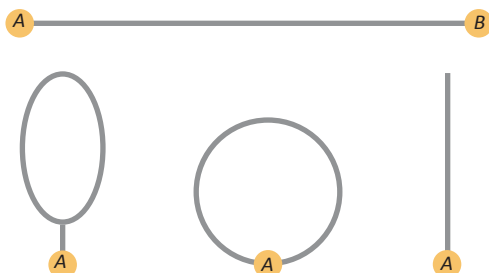
landskap, motiv och preferenser. För att möta den nya formen av motionslöpning som en flexibel aktivitet som startar vid ytterdörren krävs ett nytt och mer nyanserat förhållningssätt till aktiviteten.

PERSPEKTIV PÅ LÖPNING

I föregående avsnitt undersöktes befintliga stödjande strukturer för motionslöpning. Detta avsnitt ämnar att ge en mer nyanserad bild av motionslöpning genom att belysa det från olika håll. Aktiviteten undersöks ur olika perspektiv med utgångspunkt i frågorna; vad, varför, hur, vem, när och var. Centralt i dessa perspektiv och för hela avsnittet är Cresswells resonemang kring mobilitet i *On the Move: Mobility in the modern western world* (2006), vilket förklaras inledningsvis. Avsnittet avslutas med en sammanfattande reflektion

Vad är löpning?

För att nyansera bilden av löpning utgår jag från Cresswells (2006) resonemang om *mobilitet* (mobility) och *rörelse* (movement). Han menar att vanligtvis så ligger fokus felaktigen på de punkter som förflyttningen sker mellan istället för på själva rörelsen mellan dessa punkter. (bild 7)



En rörelse från A-B och en mobilitet från A-A. (Bild 7)
Illustration baserad på figurer i *Jography* (Cook et al., 2015, ss. 2-3)

Rörelse kan enligt Cresswell (2006) liknas vid den dynamiska motsvarigheten till läge. Den är funktionell och går att mäta men saknar mening och historia. Den kan ses som generell uppfattning om förflyttningen mellan två punkter, tagen ur sitt sammanhang utan att ta hänsyn till vare sig strategier eller sociala dimensioner. *Mobilitet* kan istället liknas vid en dynamisk motsvarighet till plats. Precis som plats så är mobilitet upplevelsebetingat, dit såväl känslor som makt och mening kan kopplas. Enligt Cresswells resonemang kan vi alltså välja att se löpning som en rörelse eller förflyttning mellan två punkter eller som en mobilitet. Sett som en rörelse blir det en meningslös och främst funktionell aktivitet, utan historia och tagen ur sitt sammanhang. Om vi istället ser på det som en mobilitet kan det enligt hans modell beskrivas som något med mening, kopplat till känslor och påverkat av ett större sammanhang. Skillnaden mellan mobilitet och rörelse förtydligas i en engelsk studie av joggares rörelsemönster i staden (Cook et al., 2015). Där framkommer det att joggaren oftast inte rör sig mellan två olika punkter utan istället har samma utgångspunkt som målpunkt (Bild 7). I rapporten ses det som en indikation på att joggning bör ses som en mobilitet, där aktiviteten i sig är målet och därmed är upplevelsen central. I förlängningen lägger ett sådant perspektiv fokus på löparens landskap istället för start- och målpunkten. Genom Edensors (2000) sätt att beskriva hur kroppar rör sig genom staden (det som Cresswell skulle kalla mobilitet) i form av ett uppträdande eller föreställning kan löpning som aktivitet nyanseras ytterligare. Kroppens rörelse och hållning blir då ett verktyg för att kommunicera mening genom en slags koreografi. Edensors (2000) förhållningssätt till kroppen och arkitekturen liknar det som Nilsson (2010) använder sig av i sin avhandling *Arkitekturens kroppslighet. Staden som terräng*. Där beskriver hon kroppslighet som effekten av en

viss aktivitet, men även den kroppsliga teknik och det kroppsliga material som aktiviteten kräver. Det betyder att motionslöparens kroppslighet i så fall skulle ses som effekten av motionslöparens teknik och kroppen som det material som aktiviteten kräver.

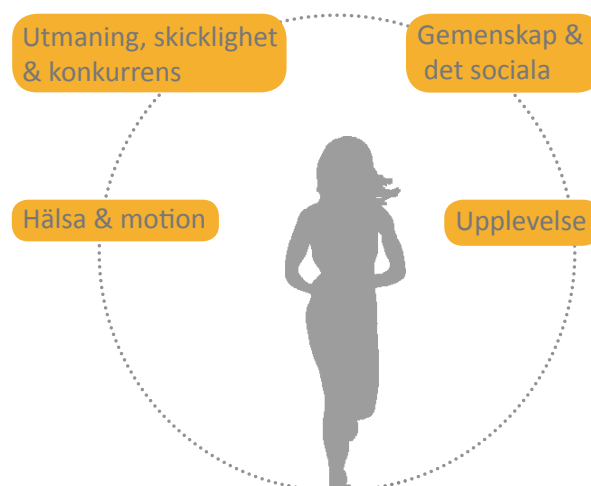
I samband med detta nyanserade förhållande och syn på arkitekturens förkroppsligande och på hur vi rör oss i staden framkommer viss kritik mot västerländska stadsplanerares funktionella syn på mobilitet (Cresswell, 2006; Edensor, 2000; Matos Wunderlich, 2008). Enligt kritiken resulterar ett perspektiv som främst fokuserar på funktionella rörelser, fysiska hinder och element i ett homogent stadslandskap som hämmar vissa typer av mobilitet, dit löpning skulle kunna räknas. Genom en mer nyanserad bild av mobilitet, som utöver funktionella aspekter även inkluderar subjektiva och känslomässiga förhållningssätt skulle mer inkluderande stadslandskap kunna skapas där olika typer av kroppsligheter tillåts ta plats (Matos Wunderlich, 2008). Ett sätt att göra det kan vara att iscensätta löpning i form av olika evenemang. (Røjskjær Pedersen et al., 2012) Även om sådana evenemang ofta kräver en klubbtilhörighet och avgift och därför i viss mån är exkluderande kan de bidra till att nyansera bilden av löpning då det kan resultera i att nya mentala bilder av vad som kan utgöra ett landskap eller terräng för löpning. Det kan dessutom användas som verktyg för att belysa ett visst område i staden som i förlängningen kan leda till en större rörelsefrihet (Røjskjær Pedersen et al., 2012). Vinsterna av en ökad rörelsefrihet kan leda till ett mer befolkat vardagslandskap vilket möjliggör social interaktion som i sin tur kan leda till exempelvis integrering och en ökad känsla av trygghet.

Varför löper vi?

Om vi ser på löpning som en typ av mobilitet handlar en viktig del av det om hur mobiliteten genom olika strategier för representation finner en mening (Cresswells, 2006). Därför är det intressant att undersöka mobilitet representerat av löpning djupare, vilken betydelse den har för utövarna samt vad deras motivation är. Faskunger och Hemmingsson (2005) beskriver motivation som en drivkraft som förändras med situation, sammanhang och förhållanden. Stark motivation sägs komma från den inre viljan medan svagare motivation härstammar från exempelvis skuld-känslor efter tidigare utebliven aktivitet. För att bibehålla motivationen över längre tid måste den vara stark och komma inifrån. Detta resonemang kan kopplas till den allt mer hälsofrämjande inriktningen på folkhälsoarbete som ersatt tidigare mer individinriktade kampanjer (Faskunger, 2007). Begreppen motiv och förflyttning kan kopplas till motivation. Motiv är den bakomliggande anledningen som en individ har till att exempelvis morgonjogga. Förflyttningen är den utveckling en person som påbörjat en fysisk aktivitet gör, vilket i förlängningen kan stärka motivationen. Det betyder att för att stärka motivationen krävs det att aktiviteten fortlöper och upprepas under en längre period. (Faskunger & Hemmingsson, 2005)

I den danska rapporten *Løb i Byer* (Røjskjær Pedersen, et al., 2012) framkommer det att det finns en stor variation bland motiv bakom löpning vilket i stor grad påverkar valet av miljö och rumsliga preferenser för löpning. I rapporten läggs tre huvudsakliga motivationsfaktorer fram; *motion, gemenskap och upplevelse*. I *Lysten i løb* (Lokale og Anlægsfonden, 2014), en efterföljande dansk rapport, delas löpningen istället in i fyra motivationsfaktorer som bidrar med mening till

aktiviteten; *utmaning och konkurrens, hälsa, det sociala samt upplevelse*. En tredje dansk studie som främst undersöker motionslöpning i föreningsform, delar in löpare efter motivationsdimensionerna; *hälsa, det sociala och skicklighet* (Forsberg, 2014) Grovt sett kan samtliga av dessa motivationsindelningar sammanfattas i:



Löparens vanligaste motiv. (Bild 8) Illustration baserad på *Lysten i løb* (Lokale og Anlægsfonden, 2014), *Løb i Byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) & *Motionsløb i forening* (Forsberg, 2014).

I *Jography* (Cook et. al., 2015) lyfts, genom de 19 löpare som deltar i studien, både positiva och negativa aspekter av löpningens betydelse fram. För somliga fungerar löpningen som en flykt till något eller från något. Detta något behöver nödvändigtvis inte vara en fysisk plats utan kan även handla om ett känslotillstånd, som exempelvis stress. Löpningen kan dessutom handla om att fly in i sig själv i en slags försvunnenhet där det finns tid till en själv och ens tankar. Intressant blir här att fråga sig om och i så fall hur landskapet påverkar löparen, vilka intryck av omgivningen som eventuellt kan

hjälpa till att nå detta försvunna tillstånd, eller tvärtom störa och försvåra det. Ytterligare en positiv betydelse av löpning, som verkar kunna kopplas till motivationen utmaning, handlar om den tillfredsställelse många känner med sin prestation efter löpning. Löpningen fungerar då självbegränsande och kan stärka såväl självförtroende som självkänsla, vilket blir till en motivation för ytterligare löpning. (Cook et. al., 2015; Shipway et al., 2013)

I sin negativa bemärkelse kan löpning ses som ett självdestruktivt beteende där utövare plågar sig själva genom smärta. (Cook et. al., 2015; Shipway, 2010) Men löpningen som en börda ter sig vara långt mer komplex än att endast handla om den fysiska utmaning av slit och smärta som i vissa fall kan kopplas till aktiviteten. Smärtan som löpningen orsakar tycks vara tvetydig. Bale (2004) beskriver hur smärta å ena sidan kan orsaka en känslomässig stress och fysiska känningar, å andra sidan upplevas som en form av njutning. Ett exempel på detta är när smärta under träning förknippas med styrka och utveckling och därför upplevs som en njutning. Möjligen kan detta tyda på att en fysiskt utmanande terräng, som exempelvis en stark kupering innebär, kan vara att föredra för den som vill komma åt denna typ av njutning. När smärta istället upplevs under tävling kan det kopplas till att krafterna börjar sina och därför upplevas som stress.

Det verkar som att för vissa ligger njutningen i själva smärtan som löpningen orsakar, hos andra ligger den snarare i prestationen, som kräver ett genomlidande av smärta. I *Jography* (Cook et al., 2015) beskriver författarna bördan som löpningen förknippas med på tre olika sätt; det är smärtsamt, det är opraktiskt och det är meningslöst. Löpningens meningslöshet handlar för somliga löpare om svårigheten att se

resultatet och nyttan med en specifik löprunda i ett större sammanhang av andra aktiviteter. Vissa löpare försöker få löpningen att kännas mer meningsfull genom att kombinera den med nödvändiga vardagliga aktiviteter som att utföra ett mindre ärende i samband med löpturen, vilket kan kopplas till Gehls (2011) resonemang om nödvändiga, valbara och sociala aktiviteter. Han menar att de nödvändiga aktiviteterna sker oavsett omständigheter och de valbara sker i förhållande till olika omständigheter, som exempelvis väder och vind. Att göra löpningen till en meningsfull aktivitet kan alltså i så fall i förlängningen vara en avgörande faktor till att den blir av. Ett konkret exempel på det är aktiv transport, som på senare år är ett väletablerat fenomen inom stadsplaneringen. För den som vill ge mening åt löpningen kan transportlöpning mellan exempelvis bostaden och arbetet vara ett alternativ. Även om den typen av löpning åtminstone delvis sätter funktionen i fokus, vad Cresswell (2006) skulle beskriva som en rörelse, så blir det ur en planeringssynpunkt intressant att fråga sig vilka upplevelser landskapet och omgivningen längs sträckan till och från arbetsplatsen kan bjuda på.

Att löpningen, trots att den för vissa upplevs som en börda, fortsätter att utgöra en vardaglig aktivitet kan förklaras med dess mångsidiga betydelse och bakomliggande motivation, där det alltid finns flera anledningar till varför någon löper (Cook et al., 2015). I *Running free: embracing a healthy lifestyle through distance running* (Shipway, 2010), en kvalitativ undersökning av långdistanslöparens förhållande till aktiviteten, läggs skuld känslor vid utebliven löpning fram som ett motiv till att springa. Dessa känslor kan härledas till ett beroende av löpning som i vissa fall får negativa konsekvenser och associationer. Detta skulle enligt Faskunger och Hemmingssons (2005) inledande resonemang handla om en svag motivation,

med liten chans att bibehållas över en längre tid.

Vem är löparen?

Löpning kan vara organiserat, spontant, ske i grupp eller utföras individuellt. Löpning i grupp kan ha skiftande karaktär och innebära allt från att löpa med en vän av sociala eller hälsomässiga skäl till att löpa med nya människor som en form av nätverkande. När löpning sker under organiserade former kan det ofta kopplas till en grupp- eller klubb tillhörighet med skiftande bakomliggande motiv (Lokale og Anklægsfonden, 2014). Löpare med klubb tillhörighet löper främst för utmaningen och konkurrensen eller för att de ser löpningen som en social aktivitet, vilket framkommer i studier i såväl Danmark som England (Forsberg, 2014; Lokale og Anklægsfonden, 2014; Shipway et al., 2013b). I en studie av två löparföreningar i södra England kunde fyra komponenter av löpningens sociala värld utkristalliseras; organisation, praktik, utövar och events. Studien visade att grupptillhörigheten och gemenskapen erbjöd medlemmarna utveckling och bekräftelse av sin identitet som löpare. Samtidigt gav det medlemmarna ett socialt liv och en social identitet (Shipway et al., 2013), vilket visar att löpningen i viss mån kan sägas vara en social aktivitet.

Att känna en gemenskap i löpningen som motionsform verkar inte enbart gälla de som löper organiserat i grupp, utan även de som löper individuellt. Det finns en stor variation av självorganiserade löpartyper, med allt från vardagslöpare till upptäcktslöpare där alla har olika preferenser och motiv till aktiviteten (Lokale og Anklægsfonden, 2014). Men trots att löpningen sker individuellt finnas en typ av gemenskap kring den. *Løb i Byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) tar upp idrottsforskaren Maja Pilegaards begrepp *gemenskapsindividualister* (fælleskabsindividualister)

inom löpningen. Hit räknas de löpare som bildat en gemenskap kring att löpa individuellt och självorganiserat. Det syns tydligast i städer där många löper på samma plats och tidpunkt, utan att för den delen löpa tillsammans. De löper alltså i stadens offentliga rum, vilket kan kopplas till Gehls (2011) resonemang om sociala aktiviteter som är beroende av andra människors närvaro i det offentliga rummet. Begreppet *gemenskapsindividualister* liknar det resonemanget som Nilsson (2010) för om *kroppskulturella gemenskaper*. Hon menar att en kroppslighet, eller effekten av en viss aktivitet, är individuell men ofta en del av större kroppskulturella gemenskaper, vilket skulle kunna exemplifieras av löpning. Enligt detta resonemang kan alltså olika typer av löpning, som lunchlöpning med kollegor eller en morgonjogg med barnvagnen, sägas vara individuella kroppsligheter som tillhör kroppskulturen löpning.

Gemenskapsindividualister går inte bara att hitta i stadens offentliga rum, där det är socialt och kulturellt accepterat att löpa utan även på sociala medier. Ett exempel på en virtuell mötesplats för gemenskapsindividualister är *Facebookgruppen Lonesome Runners* (Lonesome Runners, 2016). Gruppen fungerar som ett forum för självorganiserade löpare över hela landet. I gruppen diskuteras allt som kan kopplas till löpning och ger de individuella löparna en gemenskap och en klubb tillhörighet trots en stor geografisk spridning bland medlemmarna. Av inlägg och kommentarer i gruppen att döma så är medlemskapet i gruppen för många en viktig social del av deras liv. Sociala medier har även möjliggjort många andra löpargemenskaper, ofta kopplade till en stad eller stadsdel eller till ett event eller aktuell händelse. Ett exempel på detta är Malmö Gerillalöpare, ett nätverk som startades 2012 av tre vänner med ambitionen att erbjuda en avgiftsfri och lättäm

gemenskap och sammanhang för löpare. Initiativet var en motreaktion till den konsumtion och elitism som grundarna förknippar med den uppåtgående löptrenden (Henriksson, 2014). Ytterligare ett exempel på en löpgemenskap är Inlöparna, ett initiativ där infödda svenskar bjuder in asylsökande flyktingar till gemensam löpning på veckobasis. Syftet är att skapa relationer och nätverk samt ett så kallat innanförskap för de asylsökande genom att inkludera dem i en vanlig motionsform i Sverige. (Sunding, 2014) Dessa tre nämnda exempel på löpargrupper som figurerar i sociala medier är olika på många sätt men har en gemensam nämnare; vikten av gemenskapen och den sociala tillhörigheten samt exemplifierar förekomsten av löpargrupper och klubbar där medlemmarna inte nödvändigtvis är erfarna och inbitna löpare.

Hur upplever vi löpningen?

Enligt Cresswells (2006) resonemang om mobilitet kan löpning ses som ett sätt att vara och beskrivas som en upplevelse eller ett förkroppsligande, vilket blir utgångspunkten här. Det går även i linje med Nilssons (2010) resonemang om kroppslighet som effekten av en viss aktivitet, samt den kroppsliga teknik och det kroppsliga material som aktiviteten kräver. I de danska rapporter (Lokale og Anklægsfonden, 2014; Røjskjær Pedersen et al., 2012) som undersöker löpning som motionsform blir det tydligt att rumsliga preferenser för löpning är högst personliga och starkt betingade med olika löptyper, och inte minst det bakomliggande motiven till att hen löper. Upplevelsen av den urbana löpningen beskrivs i rapporten *Løb i Byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) målade av Köpenhamns stadsarkitekt Tina Saaby. Löpningens rörelse beskrivs som ett verktyg eller metod för att upptäcka nya stadsrum där återigen själva rörelsen och tekniken i löpningen beskrivs som grundläggande för upplevelsen. Detta förtydligas

ytterligare när hon menar att sättet att röra sig under löpning väcker en känsla av att vara en del av stadens gemenskap. I denna uppleva gemenskap blir samspelet med stadens övriga trafikanter en viktig del. I *Jography* (Cook et al., 2015) framkommer det att löpare som deltagit i studien upplever att de inte har någon självklar plats i stadens gaturum. De ser sig själva som en minoritet som frångår stadens norm, som är gång, vilket gör att de känner sig underlägsna i samspelet med sina medtrafikanter och ständigt måste väja. Då löpare i staden oftast inte har någon specifik plats tillskriven till dem skulle de kunna beskrivas som hemlösa. Att aktiviteten inte är platsbunden gör den mycket flexibel och det kan upplevas som en frihet. Samtidigt, i samspel med andra människor i staden, kan det finnas en begränsning av var det anses socialt och kulturellt accepterat att löpa som minskar den potentiella flexibiliteten. (Røjskjær Pedersen et al., 2012)

Inte minst i Sverige, där mörkret är närvarande en stor del av året, blir det en viktig aspekt som påverkar upplevelsen av löpningen. För många kan troligen mörkret, som breder ut sig över en längre tid under vintern, upplevas som ett hinder förknippat med rädsla och otrygghet. I *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) påpekar Clas Bøje att belysning är avgörande för att möjliggöra motionslöpning före och efter arbetet under vintertid. Men samtidigt finns det vissa som istället ser mörkerlöpning som något positivt, vilket Bale (2004) exemplifierar genom löparen Bannisters beskrivning av löpning i mörker. Han finner en fascination i att det omslutande mörkret gör det omöjligt att se vad som väntar längre fram och får känslan av att röra sig i en hög hastighet, i takt med världen. Möjligen kan det tolkas som om han eftersträvar så lite intryck som möjligt från omgivning och underlag, för att inte "störas". När det

som Bannister beskriver kan förstås som en situation då vissa sinnen begränsas poängterar andra vikten av alla våra sinnens närvaro vid löpning i staden. Bale (2004) menar att löpningens känslomässiga engagemang är som störst när alla sinnen är stimulerade. Vi känner, luktar, hör och ser saker ur ett unikt perspektiv som endast kan möjliggöras vid löpning (Røjskjær Pedersen et al., 2012). Men trots att vi upplever saker med hela vår kropp så tenderar vi enligt Ingold (2004) att i det västerländska samhället ranka sinnena syn och hörsel över känslan. I en artikel om Walkability lyfter han fotens känsel och kontakt med omgivningen som intressant och utforskad. Han hävdar att det främst är känsel genom våra händer som behandlas inom forskning och litteratur. Han frågar sig hur fotens känsel påverkas av vår kroppstyngd och hur kontakten med omgivningen skiljer sig från den omslutande handens. Ett sådant perspektiv blir även intressant när det kommer till motionslöpning, hur mötet mellan fot och underlag påverkar upplevelsen som helhet. Möjligen kan detta upplevas extra tydligt när andra sinnesintryck begränsas, likt beskrivningen av löpning i mörker.

När löper vi?

Cresswell (2006) menar att mobilitet i allra högsta grad är en del av den sociala produktionen av tid och rum. Han beskriver mobilitet som en resa genom tid och rum och drar paralleller mellan de tre begreppen. Tid och rum har, likt mobilitet, en historia av att tas ur sitt naturliga sammanhang och behandlas på ett abstrakt plan. Rummet har delats upp i mindre och funktionella enheter och tiden har standardiserats genom klockslag och scheman. På samma sätt har mobiliteten genom att, som tidigare nämnts, studerats som en rörelse tagits ur sin kontext. Men Cresswell menar att mobilitet inte existerar i en abstrakt värld där tid och rum är absoluta. Istället existerar den som en produkt, i en värld där

tid och rum är en social produktion. Det exemplifieras genom hur järnvägens intåg i historien radikalt förändrade vår syn på rum då höga hastigheter plötsligt gjorde att avstånd krympte, en slags kompression av tid och rum. På samma sätt kan vi alltså anta att mobilitetens, i detta fall löpningens, hastighet är avgörande för vår uppfattning och produktion av tid och rum. Vilken hastighet vi rör oss i under löpningen blir därmed avgörande för vår upplevelse av omgivningen. Fenomenet tid-rumskompression tas upp ytterligare i artikeln *Moving beyond walkability* (Andrews et al. 2012) som menar att ju mer kapabla vi är att korsa en distans desto kortare upplevs den. Likaså menar Bale (2004) att löpning, som en form av förflyttning, handlar om att tidsmässigt föra två rumsliga punkter närmare varandra utan att begränsas av distansen däremellan. Ett sådant resonemang sätter snarare tiden än distansen i fokus för löparen och kan tolkas som att en van och erfaren löpare upplever distans som ett mindre hinder än den mer oerfarna löparen gör. Vad det gäller betydelsen av tiden som aktiviteten tar i anspråk så verkar det även finnas ett samband kopplat till olika motivationsfaktorer. De som löper för att fly ifrån något upplever ofta tiden som aktiviteten kräver som positiv då de får tid till att sortera sin tankar och lösa vardagsproblem (Shipway, 2010). Tvärtom så upplever de som löper av andra orsaker ofta tiden som det kräver som ett hinder och kan bli trötta av ens tanken på att löpa och den tidsåtgång det kräver (Cook et al., 2015).

Hur vi finner och skapar tid till löpning är ett annat intressant perspektiv, vilket diskuteras av Book (2009). Hon menar att vi i ett historiskt svenskt perspektiv har mer fritid idag än någonsin tidigare, samtidigt som vi upplever att mängden fritid har minskat. Detta förklarar hon med dagens flexibla arbeten och arbetstider som gör att gränsen mellan

fritid och arbete blivit allt mer diffus. Den allt mer individualiserade livsstilen och fritiden ses som en förklaring till att löpning har blivit en trend hos en bred allmänhet de senaste åren. Det verkar främst vara träningsformens flexibilitet som lockar. (Book, 2009; Røjskjær Pedersen et al., 2012) En undersökning av Book (2009) om vilka tidsstrategier svensk medelklass i åldrarna 30-45 år använder sig av för att finna tid till fysisk aktivitet i vardagen visar att slutet och början av dagen är de mest populära tidpunkterna. Orsaken till det sägs vara för att det inte ska krocka med övriga familjens aktiviteter. Lunchrasten framkommer också som en bra möjlighet till att finna tid för att vara aktiv, även om aktiv transport är den allra vanligast förekommande strategin.

Var löper vi?

Löpning tar inte bara plats i tid och rum utan kräver även platser och rum (Bale, 2004). En mycket välkänd arena för löpning är löparbanan. Dess ovala form som omsluter en rektangulär gräsplan har blivit standardiserad men dess formalitet, utformning och underlag representerar främst tävlingslöpning, där prestationen står i fokus. (ibid) Även när det kommer till motionslöpning finns det ett tydligt standardiserat landskap i de anlagda motionsspår lokaliserade till stadens utkant. Rådande normer vid dess anläggningstid har påverkat såväl placering som utformning där skogen som löpningens arenan och bilen som transportmedel dit kom att karaktärisera dessa portabla landskap (Qviström, 2013). En löpslinga på mjukt underlag i ett skogslandskap ansågs vara det ultimata konceptet för motionslöpning, vilket var målbilden vid anläggningen av motionsspår som kom att bli motionslöpningens standardiserade landskap. Men till skillnad från löparbanans fokus på prestation så menar Qviström (2013) att motionsslingornas utformning snarare handlade om

hälsa och välbefinnande, där fokus låg på pulsen. Även om intentionerna vid anläggningen av dessa motionsspår kan kopplas till viljan om en förbättrad folkhälsa genom att tillgängliggöra motionslöpning för en större allmänhet kan utformningens anpassning till platsen och dess specifika förutsättningar ifrågasättas. Genom att så tydligt standardisera löparens landskap både vad det gäller underlag, utformning, sträckning och lokalisering förbises platsens landskapliga och rumsliga kvalitéer och förutsättningar.

Löpningens rum eller löparens landskap kan enligt Nilssons (2010) resonemang istället beskrivas som en terräng som uppkommer i mötet mellan en specifik kroppslighet och miljö. Terrängen ianspråkats av utövaren under själva aktiviteten men bör inte enbart ses som ett utsnitt av en miljö, utan snarare som en aspekt av den. Det innebär att flera olika terrängar kan överlappa varandra. Men enligt Nilssons (2010) resonemang om terräng blir det snarare intressant att undersöka var löpare faktiskt rör sig än att undersöka anlagda platser och rum för löpning, vilka snarare kan ses som miljöer för löpning. På så sätt kan en förståelse för löpningens rum och landskap skapas för att i ett vidare perspektiv kunna avgöra vilka fysiska attribut som kan kopplas dit. Löparens landskap ter sig alltså mer komplext än att utgöras av de platser som är skapade som arenor för aktiviteten, där löpningen snarare ses som en funktionell rörelse än en mobilitet. Understrykas bör dock att löparens terräng skulle kunna utgöras, helt eller till viss del, av en anlagd struktur som exempelvis en löparbana eller ett motionsspår, men att det inte, som Nilsson (2010) understryker, bör förenklas till endast det utan istället betraktas mer nyanserat. Vikten av detta visar en undersökning från 2011 om löpningens rum i staden, som återges i *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012). I studien framkommer det att

gröna rum är de mest populära för löpning i staden samtidigt som de urbana (gråa) rummen är de mest använda. Det förklaras med att aktiviteten oftast startar direkt vid ytterdörren och därför till stor del sker i närområdet. Samtidigt visar studien på att stadens gröna och blåa rum, som parker och kanaler, ofta utgör ett mål eller något att orientera sig efter under löprundan, och därför är av stor vikt. (ibid) Det kan ses som ett exempel på hur planerade rum för löpning (gröna och blå rum) till viss del utgör löparens terräng men inte kan förenklas till bara de. I *Lysten i løb* (Lokale og Anklægssonden, 2014) sammanfattas rekommendationer för att skapa en bra löprunda i nio kategorier. Dessa är *belysning, basfasciliteter (ex. toalett, vattenpost), flexibilitet, underlag, distans och riktning, multifunktionalitet, teknik och platsanvändning*. Då dessa faktorer tas upp som de viktigaste aspekterna för en bra löprunda kan vi anta att en löprunda ofta tar plats där dessa aspekter kan uppfyllas, helt eller delvis. En löpares val av löprunda kan sägas utgöra ett bra underlag för planering för löpning, då det kan ses som ett uttryck för de samlade erfarenheter och preferenser som löparen har (Røjskjær Pedersen et al., 2012).

Sammanfattande reflektion

Motionslöpning kan ses som allt från en funktionell rörelse och en mobilitet till ett förkroppsligande. Hur vi väljer att se på löpning avspeglar sig troligen i våra vardagslandskap, hur de planeras, utformas och används. I avsnittet framkommer det inte bara att löpningen i sig kan ses ur olika perspektiv utan det ger även en förståelse för dess mångfald och komplexitet vad det gäller upplevelse, utövare, betydelse och landskap. Det blir tydligt att en nyanserad bild av aktiviteten inom stadsplaneringen krävs för att skapa inkluderande stadslandskap med strukturer som stödjer motionslöpning ur ett folkhälsoperspektiv.

Att betrakta löpningen som en form av mobilitet, där upplevelsen istället för funktionen står i fokus möjliggör nya grepp inom stadsplaneringen.

I avsnittet framkommer det att en av löpningens stora kvalitéer är dess flexibilitet i tid och rum, vilket gör att aktiviteten passar väl in i dagens individualistiska samhälle. En viktig del i att främja motionslöpning blir därmed att utnyttja denna flexibilitet och inte begränsa löparens terräng till endast ett utsnitt av en miljö, som exempelvis anlagda motionsspår. Avsnittet visar att rumsliga preferenser för motionslöpning är högst personliga. Det betyder att när motionslöpning som aktivitet begränsas till ett specifikt landskap begränsas även målgruppen, vilket kan verka exkluderande. De senare årens uppåtgående trend för stadslöpning är en indikation på att löparens landskap är nyanserat och inte endast utgörs av anlagda strukturer. Även om motionsspår är en viktig anlagd stödjande struktur för motionslöpning så bör de betraktas som en del av en helhet, då motionslöpningen oftast startar vid den egna ytterdörren.

Genom att lyfta resonemanget om motionslöpning från det funktionella perspektiv som är vanligt förekommande i dagens stadsplanering till det som Cresswell (2006) beskriver som en form av mobilitet, har flera perspektiv undersökts och en mer nyanserad bild skapats. Samtidigt har motionslöpning beskrivits mycket generellt och har till viss del tagits ur sitt sammanhang. Resonemanget som förs i kapitlet utgår från litteratur med olika fokus, bakgrund och sammanhang. Litteraturens perspektiv varierar stort och kopplingen till landskapet och den fysiska miljön förblir ofta outforskad. För att i förlängningen kunna tillgodogöra mig resonemangen och den djupare förståelsen för motionslöpning som detta avsnitt gett blir det nödvändigt att applicera kunskapen i

praktiken. Först då kan resonemanget konkretiseras och dess relevans i stadsplaneringen förstås.

LITTERATURSTUDIENS SLUTSATSER

Här sammanfattas litteraturstudien i sex slutsatser med relevans för den kommande praktiska tillämpningen i Flemingsberg.

1. Se motionslöpning som en mobilitet

-> sätt upplevelsen i fokus

Stadsplaneringen har vanligen en funktionell syn på rörelse, kroppslighet och fysisk aktivitet. Det avspeglar sig i våra vardagslandskap, hur det planeras, utformas och nyttjas. Boverkets (2012) parametrar för analysverktyg för att främja fysisk aktivitet (genhet, konnektivitet, maskvidd och orienterbarhet) är ett exempel på hur denna funktionella utgångspunkt förutsätter en förflyttning mellan två geografiska punkter. För att främja motionslöpning i vardagslandskapet krävs det en nyansering av förhållningssättet till rörelse och fysisk aktivitet inom stadsplaneringen. Genom att se motionslöpning som en mobilitet där rörelsen ofta är cirkulär och startar direkt vid ytterdörren sätts den personliga upplevelsen i fokus, vilket kräver nya metoder och verktyg för att främja aktiviteten.

2. Fysisk aktivitet speglar samhällets strukturer -> specificera och bjud in målgrupper

Fysisk aktivitet i våra offentliga rum återspeglar de strukturer och den maktordning som finns i samhället. Det innebär att om och hur vi är fysiskt aktiva i våra gemensamma rum till stor del är beroende av förställningar om kön, ålder, intressen, etniska preferenser och kulturell bakgrund. För att skapa inkluderande stadslandskap krävs därför mod att specificera och bjuda in uttalade målgrupper. Kvinnor och flickor är ett av flera exempel på en grupp som generellt sett är underrepresenterad vid fysisk aktivitet i det offentliga rummet. För att förstå vad

som utgör stödjande strukturer för fysisk aktivitet och motionslöpning krävs riktade studier kring sådana specifika målgruppers specifika förutsättningar och preferenser. Först då kan en djupare förståelse för vad som utgör löparens landskap nås. Att skapa riktade evenemang och aktiviteter kopplat till motionslöpning där specifika målgrupper bjuds in är ytterligare ett sätt att synliggöra och normalisera motionslöpning i vardagslandskapet. I längden kan det leda till en självorganiserad aktivitet där även dessa grupper tar plats och är fysiskt aktiva i våra gemensamma rum.

3. Konkretisera folkhälsa i stadsplanering

-> skapa konkreta värden

Det finns ett problematiskt glapp mellan folkhälsovetenskap och stadsplanering som gör det svårt att gå från teori till praktik. Problematiken ligger i att översätta den folkhälsovetenskapliga forskningens slutsatser till konkreta värden som går att applicera inom stadsplaneringen. Att undersöka konkreta tröskelvärden för vad som är tillräckligt och nödvändigt för att främja fysisk aktivitet, i detta fall motionslöpning, blir nödvändigt för att ur ett folkhälsoperspektiv kunna främja motionslöpning i vardagslandskapet.

4. Anlagda stödjande strukturer är en del av löparens landskap

-> se vardagslandskapet som dess helhet

Tydliga fysiska strukturer som motionsspår och utegym samt basfaciliteter som belysning, förvarings- och omklädningsmöjlighet både underlättar och synliggör motionslöpning som fysisk aktivitet. Men det finns en problematik i att förenkla löparens landskap till dessa anlagda strukturer som har sin utgångspunkt i en standardiserad syn på löparens landskap. Dessa strukturer bör istället ses som ett utsnitt av

löparens landskap, som en del av de strukturer som tillsammans bildar vardagslandskapets helhet – och löparens landskap. Att främja motionslöpning i vardagslandskapet handlar alltså till stor del om att tillgängliggöra det för löparen, så att hen får goda möjligheter till en varierad upplevelse och terräng.

5. Tillvarata motionslöpnings flexibilitet

-> se tid och rum i förhållande till landskapets förutsättningar

Motionslöpning handlar till stor del om flexibilitet, både vad det gäller tid och rum. Det kan ta plats i princip var som helst och utövas oftast i våra vardagslandskap. Det kan innebära att aktiviteten startar såväl utanför den egna ytterdörren som arbetsplatsen. Aktivitetens flexibilitet kan ses såväl som en förklaring till dess popularitet som dess potential i att attrahera olika grupper och individer i samhället, oberoende klass, kön, etnicitet och kulturella bakgrund. För att stödja motionslöpning i vardagslandskapet måste potentialen i dess flexibilitet tas tillvara på. Det innebär att närhet och tillgänglighet till en god löpterräng och stödjande strukturer för motionslöpning blir viktigt. Landskapets topografi, karaktär och terräng i förhållande till de stödjande strukturerna blir därmed avgörande för den faktiska tillgängligheten och närheten till dem.

6. Gemenskap är viktigt för motionslöpning

- > aktivera redan befintliga mötesplatser

Motionslöpning sker ofta självorganiserat, antingen i grupp eller individuellt. Trots att det ofta inte är kopplat till ett föreningsliv eller klubbtilhörighet så är sammanhang och gemenskap en viktig aspekt, även för de som motionslöper individuellt. Sociala nätverk, plattformar och mötesplatser är viktiga för känslan av tillhörighet, sammanhang och

gemenskap. Dessa till synes osynliga strukturer blir i förlängningen utgångspunkter som kan fungera stödjande för motionslöpning. Genom att tillvarata redan befintliga mötesplatser och utveckla dessa till aktiva mötesplatser, där det finns basfaciliteter som förvarings- och omklädningsmöjligheter kan dessa bli nya utgångspunkter för motionsrundan.

TILLÄMPNING AV LITTERATURSTUDIENS SLUTSATSER

Litteraturstudiens slutsatser ligger till grund för utgångspunkten och tillvägagångssättet i följande analyser, och tillgodogörs i olika delar av dem. Nedan illustreras var och hur dessa slutsatser tillämpas praktiskt.

SLUTSASTER LITTERATURSTUDIE

1. ANALYSER

Motionslöpning som en mobilitet med upplevelsen i fokus

Specifiera och bjud in specifik målgrupp

Flexibilitet i förhållande till landskapets förutsättningar

Gemenskap som grundläggande för motionslöpning

Vardagslandskapet som löparens landskap i sin helhet

Konkretisera folkhälsa i stadsplanering

Genrell utgångspunkt för samtliga analyser som förutsätter nya metoder

Analyserna utförs med utgångspunkt i en specifik målgrupp: unga kvinnor

Terräng, karaktär och topografiska förhållanden analyseras

Stödjande strukturer och mötesplatsers funktioner analyseras

Vardagslandskapets förutsättningar för motionslöpning i stort analyseras

Vägvalsmöjligheter, kopplingar och orienterbarhet analyseras

2. EXEMPLIFIERING

Löparens terräng fungerar som utgångspunkt för analyser av motionsrundor

Analyserna resulterar i krav och tröskelvärden för utvärdering av områdets förutsättningar för motionslöpning

3. UTVECKLINGSPLANER & FÖRSLAG

Analysernas resultat diskuteras i förhållande till områdets utvecklingsplaner. Det exemplifierande förslaget bygger på slutsatser från analysernas praktiska tillämpning



PRAKTISK TILLÄMPNING

Genom en praktisk tillämpning av litteraturstudiens slutsatser i form av analyser fördjupas förståelsen för hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet. Inledningsvis ges en kort beskrivning av det aktuella studieområdet Flemingsbergs bakgrund. Sedan presenteras analysernas utgångspunkt, tillvägagångssätt och upplägg följt av en djupare beskrivning av den målgrupp som samtliga analyser utgår ifrån. Därefter redovisas analysernas resultat, utvecklingsplanerna för studieområdet samt förhållandet däremellan.

Bakgrund Flemingsberg

Bakgrund analyser

Målgruppsprofilering

Överblick analyser

Analysresultat

Analysresultatens slutsatser

Tillämpning av värdematris

Flemingsbergs utveckling



Flygbild över delar av Flemingsberg; Södertörns Högskola i förgrunden och Grantorp i bakgrunden. (Bild 9) Källa: Huddinge kommuns bildarkiv.

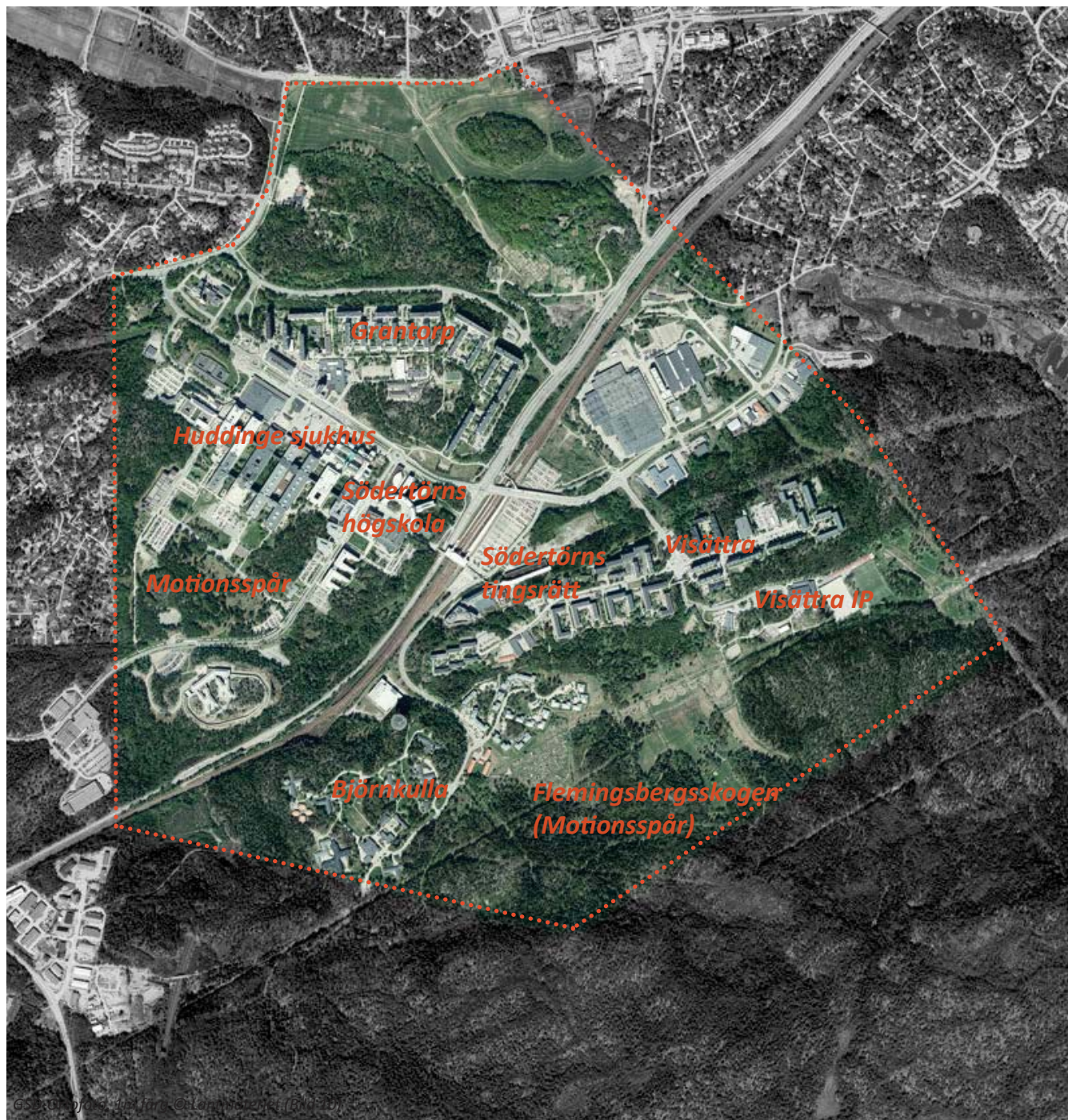
BAKGRUND FLEMINGSBERG

Flemingsberg är beläget i Huddinge och Botkyrka kommun strax söder om Stockholm, knappt tjugo minuters resa med pendeltåget till centrala Stockholm (Stiernstedt et al., 2007). Det ligger i ett kuperat landskap med bergs- och moränhöjder där de korsande dalgångarna tidigare utgjorde människors livsmiljö. Idag är förhållandet det omvända, människor bor och verkar på bergshöjderna och dalsänkorna med trafikleder, industriområden och järnvägsspår utgör istället fysiska barriärer. Flemingsberg rymmer cirka 12 000 boende, 17 000 studenter och 15 000 arbetande. Det har ett strategiskt läge i skärningspunkten till flera stora trafikleder och en god tillgång till kollektivtrafik genom pendeltåg, fjärrtåg och busstrafik. (Huddinge kommun, 2011) Det finns en tydlig uppdelning mellan bostadsområdena Grantorp och Visättra, universitetsområdet och näringslivsområdet Flemingsbergsdalen (Stiernstedt et al., 2007). Bostadsbebyggelsen utgörs till största del av storskaliga flerbostadshus från 1960-, 1970- och 1990-talen med zonplanering och trafikseparering. Området har ett kunskapsintensivt näringsliv och en akademisk täthet med både utbildning och forskning genom Kungliga Tekniska Högskolan, Kungliga Institutet Science Park, Kungliga Institutet och Södertörns Högskola. (Huddinge kommun, 2011) Här ligger även kommunens största arbetsgivare, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge samt viktiga regionala samhällsfunktioner som Södertörns Tingsrätt och Polismyndigheten (Huddinge kommun, 2011; Stiernstedt et al., 2007). Områdets positiva utveckling de senaste åren, med nybyggnationer och utökat näringsliv, är relativt okänd för allmänheten och många förknippar istället Flemingsberg främst med sina miljonprogramsområden i dess negativa bemärkelse (Stiernstedt et al., 2007).



Stockholms län i Sverige, Huddinge kommun i Stockholms län, Flemingsberg i Huddinge kommun. (Bild 3) Illustration baserad på Google maps.

Studieområdet ligger i Huddinge kommun och innefattar bostadsområdena Björnkulla, Grantorp och Visättra samt inkluderar verksamheter som Huddinge sjukhus, Södertörns högskola och Södertörns tingsrätt. I studieområdets sydöstra del ligger Flemingsbergsskogen och dess motionsanläggning och motionsspår. Ytterligare motionsspår finns i grönområdet väster om, och i anslutning till, sjukhuset. Järnvägen delar upp studieområdet i två delar och utgör en stor barriär mellan dessa.



BAKGRUND ANALYSER

Utgångspunkter

Specificerad målgrupp

Med bakgrund av litteraturstudiens slutsatser om motionslöpnings upplevelse som högst personlig och varierande har den praktiska tillämpningen gjorts i form av riktade analyser med utgångspunkt i en specifik målgrupp. I *Lysten i løb* (Lokale og Anklægssonden, 2014) framkommer det att det finns störst potential att främja löpning för vardagslöparen med hälsomotiv, varpå det varit en av utgångspunkterna för val av målgrupp. Det har även framkommit att kvinnor och tjejer är underrepresenterade när det gäller fysisk aktivitet i det offentliga rummet (Andersson & Krook, 2015; Boverket, 2013; Nielsen & Thorkenholdt, 2011). Det pekar på vikten av att uppmärksamma deras förutsättningar, varpå målgruppen för analyserna är *vardagslöpande kvinnor*. Formuleringen av målgruppen innebär dessutom att jag lättare kan tillgodogöra mig mina personliga erfarenheter som motionslöpare, då jag själv kan identifiera mig med målgruppen. Målgruppens specifika rumsliga preferenser för löpning presenteras utförligare under följande *Målgruppsprofilering*. Benämningarna motionslöparen och löparen i analyserna syftar till den specificerade målgruppen.

Vardagslandskapet och årstidsväxling

En gemensam utgångspunkt för analyserna är vardagslandskapet, för såväl boende som verksamma inom studieområdet. Det innebär ett specifikt förhållningssätt till Flemingsbergs stadslandskap som ses som föränderligt och präglas av de aktiviteter och processer som sker där (Qviström, 2008). Då arbetet utgår ifrån motionslöpning under vintertid innebär det att det till stor del äger rum under mörka timmar, varpå belysning och upplevd trygghet blir en viktig aspekt som återkommer i analyserna.

Val av exemplifierande motionsrundor

Valet av de i analyserna avslutande och utvalda motionsrundorna utgår från resonemanget kring terräng och kroppslighet i *Arkitekturens kroppslighet - staden som terräng* (Nilsson, 2010). Urvalet kan ses som resultatet av vad som, i kontakt med verksamma och boende inom studieområdet, framkommit som motionslöparens terräng eller landskap. Det är främst två röster inom studieområdet och den specifika målgruppen som varit speciellt givande i detta sammanhang. Det är en student vid Södertörns Högskola boendes i Visättra samt en sjukgymnast vid Huddinge sjukhus, också boende i Visättra (Jirari, 2015; Svensson, 2015). Även slutsatser från de fem inledande analyserna som pekar på tre viktiga grönområden inom studieområdet har legat till grund för urvalet av de exemplifierande motionsrundorna.

Tillvägagångssätt och upplägg

I arbetets *inledning* återges samtliga metoder som använts för att samla in data och information till den praktiska tillämpningen mer detaljerat. Slutsatser från litteraturstudien ligger till grund för valet av analysmetoder, vilket tydliggörs på s. 36. Analyserna resulterar i en konkretisering av tröskelvärden och krav för motionslöpning. Med utgångspunkt i dessa konkreta värden och krav analyseras därefter tre utvalda motionsrundor inom studieområdet. Till sist diskuteras samtliga analysresultat i förhållande till de utvecklingsplaner som finns för studieområdet. Detta ligger sedan till grund för arbetets nästkommande del där ett principiellt förslag på hur Flemingsberg, ur ett folkhälsoperspektiv, kan utvecklas för att främja motionslöpning.

Förtydligande

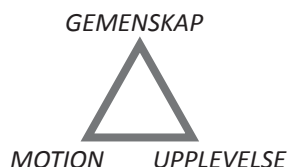
I kommande analyser är begreppet *Aktiva mötesplatser* återkommande. Utgångspunkten för det ligger i Malmö stads *Program för Aktiva mötesplatser* (Andersson & Krook, 2015). I analyserna, och i arbetet i stort, innebär en aktiv mötesplats en träffpunkt där fysisk aktivitet är det centrala. Om den aktiva mötesplatsen erbjuder tillgång till basfaciliteter som omklädnings- och förvaringsmöjligheter för löparen kan den fungera som potentiell samlings- och utgångspunkt för motionslöpning. En *social mötesplats* innebär i arbetet en träffpunkt där mötet människor emellan är det centrala.

MÅLGRUPPSPROFILERING

Målgruppen vardagslöpnade kvinnor är utgångspunkt för samtliga analyser i Flemingsberg. Dess profilering utgår ifrån motiv och rumsliga preferenser från Løb i byer (Røjskjær Pedersen et al., 2012), vilka återges nedan. Vidare beskrivs målgruppen genom frågorna vem, varför, hur, när och var. Sist beskrivs en optimal motionsrunda för målgruppen.

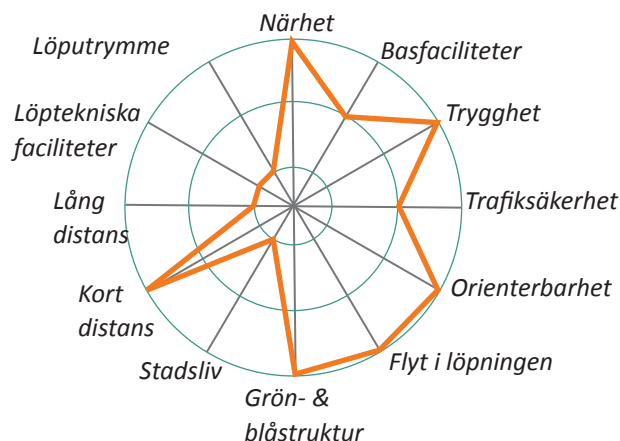
Motiv

Motiven motion, gemenskap och upplevelse väger lika tungt för motionslöparen.



Rumsliga preferenser

Närhet, trygghet, orienterbarhet, flyt i löpningen, grön- & blåstruktur samt kort distans är de viktigaste rumsliga preferenserna, följt av trafiksäkerhet och basfaciliteter.



Motiv (Bild 11) och rumsliga preferenser (Bild 12) för den vardagslöpnade kvinnan. Illustrationer baserade på figurer i Løb i byer (Røjskjær Pedersen et al., 2012.s. 47)

Motionslöparen: vardagslöpnade kvinna

Vem?

En vardagslöpnade kvinna, boende och/eller verksam i Flemingsberg.

Varför?

Motiveras av hälsomässiga skäl; fysiska eller mentala, upplevelsen samt gemenskapen i löpningen. Motionslöper för att få frirum och motion, utan allt för stor fysisk utmaning.

Hur?

Motionslöper självorganiserat, antingen ensam eller med en vän. Motionslöper kortare distanser, upp till 5 kilometer. Värdesätter att få ett flyt i motionslöpningen utan avbrott för fysiska hinder eller mentala barriärer.

När?

Innan eller efter jobbet, alternativt på lunchrasten. Under vintertid betyder det såväl ljusa som mörka timmar.

Var?

I sitt vardagslandskap. Flexibilitet är viktigt och motionslöpningen startar oftast direkt vid ytterdörren, alternativt vid arbetsplatsen. Gröna och blå rum upplevs rekreativa och utgör helst en del av motionsrundan.

Optimal motionsrunda

- Svag till måttlig kupering med få fysiska hinder som ger ett flyt i löpningen.
- Största delen av motionsrundan sker i belyst och separerat gaturum där löparen känner sig trygg och säker.
- Motionsrundan sker till stor del i gröna rum men med närhet till bebyggelse och stadsliv som ger upplevd trygghet.
- Underlaget är både mjukt och hårdgjort. Det är möjligt att motionslöpa i bredd alternativt möta någon.
- Motionsrundan sker i anslutning till stödjande miljöer och strukturer för fysisk aktivitet såsom aktiva mötesplatser och sociala träffpunkter. Det är nära till basfaciliteter såsom omklädning- och förvarings möjligheter.
- Orienterbarheten är god med tydliga riktningar och kopplingar samt vägvalsmöjligheter.



ÖVERBLICK ANALYSER

Nedan illustreras kopplingen mellan motionslöparens preferenser och analyserna.

MOTIONSLÖPARENS PREFERENSER

Närhet,
Basfaciliteter & Kort
distans



ANALYSER

5. Stödjande
strukturer



Trygghet &
Säkerhet



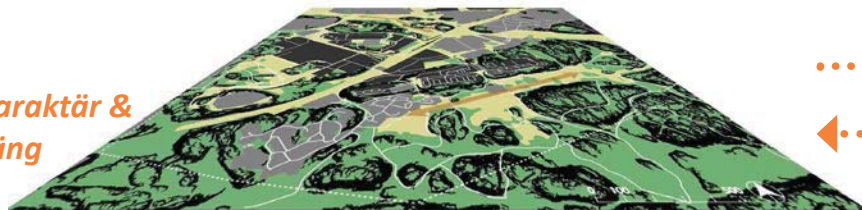
4. Trygghet &
säkerhet



Grönstruktur &
Orienterbarhet



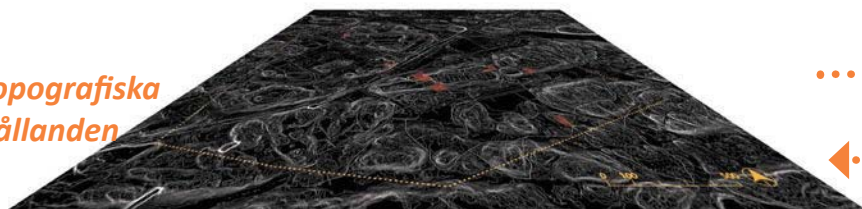
3. Karaktär &
terräng



Flyt i löpning



2. Topografiska
förhållanden



Generell beskrivning
av områdets
strukturer &
funktioner



1. Övergripande
strukturer



RESULTAT SOM TAS TILL NÄSTA ANALYSNIVÅ



Gaturummets bristande utformning ur trygghetssynpunkt samt få kopplingar skapar mentala och fysiska barriärer



I studieområdet finns tre större och betydelsefulla grönområden



Studieområdets topografiska förhållanden skapar barriäreffekter



Strukturernas funktionalitet är beroende av landskapets förutsättningar och topografi



Översikt över analyserna i den praktiska tillämpningen. (Bild 13)
Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor ©
Lantmäteriet ; Höjddata 2m © Lantmäteriet.

ANALYSRESULTAT

1. Övergripande strukturer



Övergripande funktioner. (Bild 14) Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet

Analys

Först görs en översiktlig analys varpå områdets bebyggelse- och grönstruktur, visuella kopplingar och mötesplatser analyseras ytterligare.

Kvalitéer

Flemingsbergs topografi ger goda visuella kopplingar mellan dess höga punkter där tydliga landmärken underlättar orienterbarheten. Området ramas in och genomsyras av grönstruktur. Mötesplatser för fysisk och/eller social aktivitet finns spritt över hela området. Skolor, service och knutpunkter finns lokaliserade om båda sidor av järnvägen.

Brister

Området har en tydlig funktionseparering där dess olika delområden är mycket segregerade från varandra. Tillsammans med järnvägen, som utgör områdets största barriär, skapar det stora mentala barriärer mellan de olika delområdena.

Möjligheter

Genom fler kopplingar över järnvägen och en större funktionsblandning kan fysiska och mentala barriärer överbryggas.

Teckenförklaring

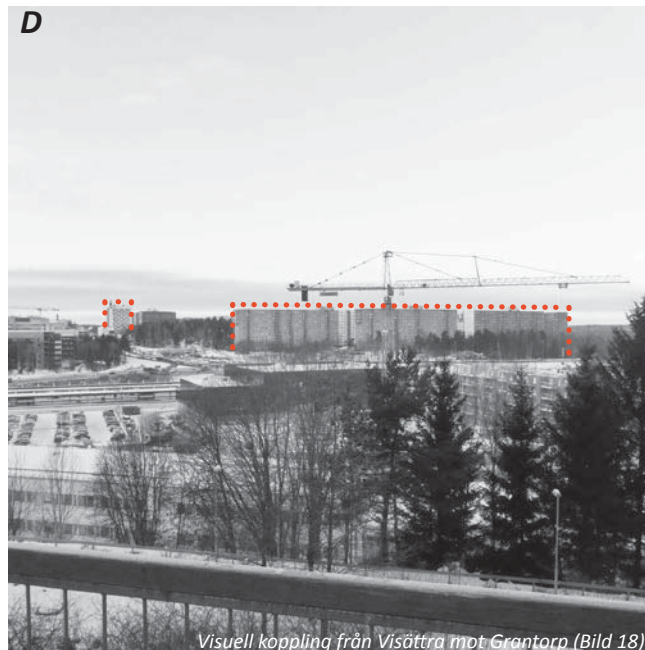
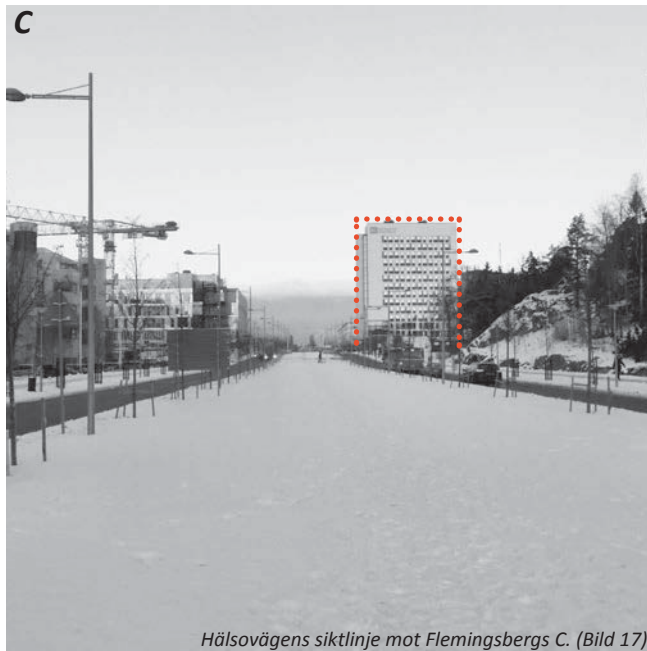
■ bostadsområde	■ kultur- och odlingslandskap
■ verksamhetsområde	■ koloniområde
■ grundskoleområde	■ öppet landskap
■ industriområde	■ vild skogskaraktär
■ handelsområde	■ parklik skogskaraktär
■ järnväg	● knutpunkt
■ väg för fordonstrafik	★ landmärke
■ g/c-bana och stig	■ anläggning fysisk aktivitet
■ skyddad natur	■ motionsspår
■ studieområdesgräns	A-J foton

Funktionsseparering (A-B)

De storskaliga bostadsområdena präglas av trafikseparering och zonplanering. Det ger motionslöparen få gena vägval och en begränsad överblickbarhet inom bostadsområdena. Hur väl kopplingarna mellan områdets delar fungerar blir avgörande för flexibiliteten i området i stort.

Visuella kopplingar (C-E)

De topografiska förhållandena möjliggör goda visuella kopplingar mellan studieområdets olika delområden, vilket underlättar för orienterbarheten under löpningen.

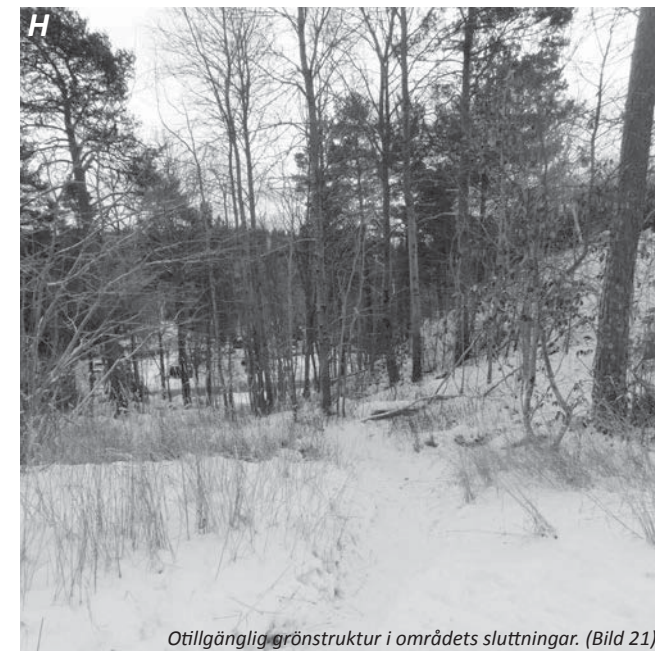


Grönstruktur (G-H)

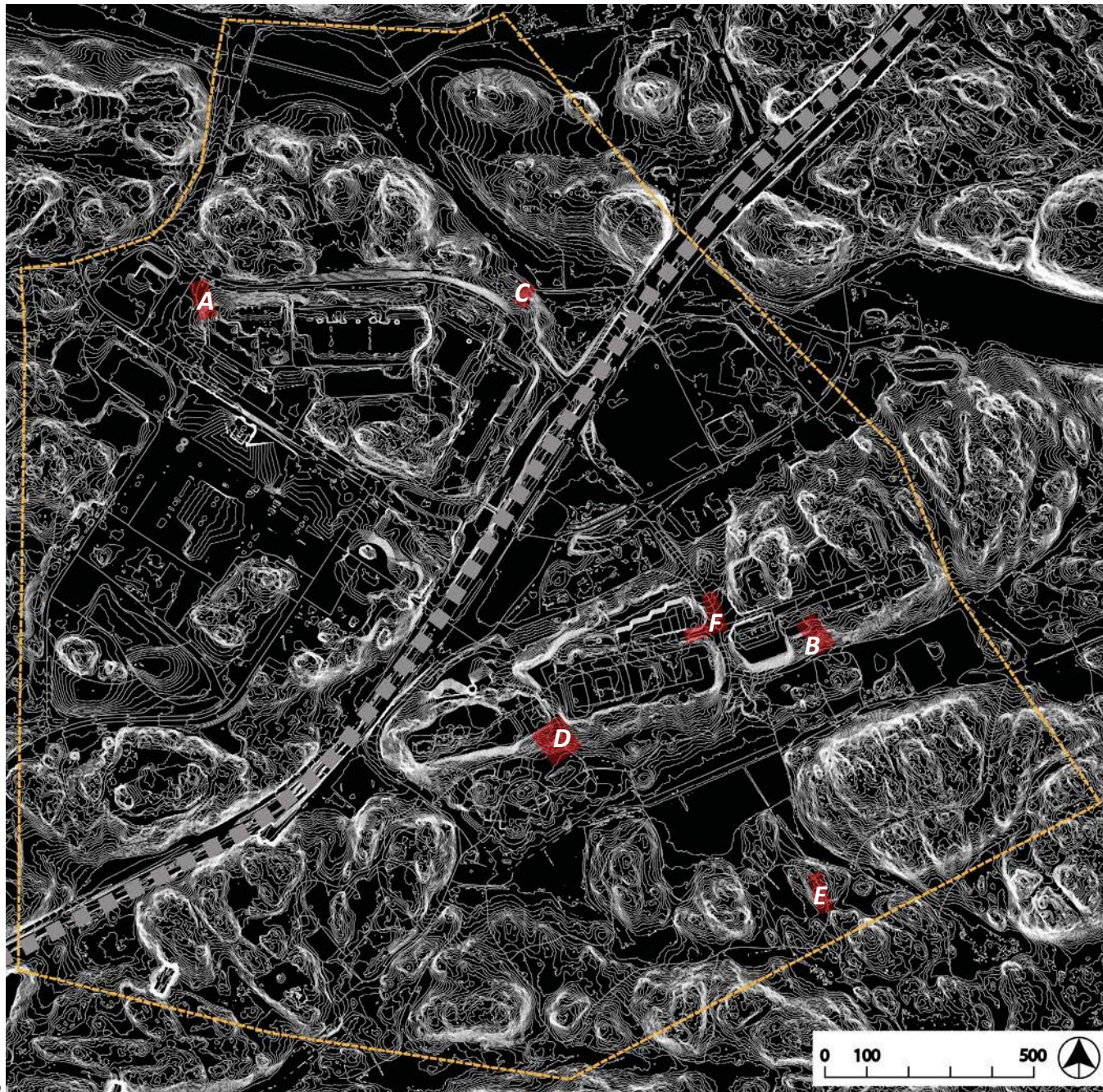
Studieområdet präglas av grönstruktur. Mycket av den återfinns i områdets branta sluttningar, vilket kan vara svårt för motionslöparen att tillgodogöra sig (H). Men studieområdet rymmer även grönstruktur med parklik skogsskarakter, exempelvis i anslutning till de anlagda motionsspåren i Flemingsbergsskogen och i anslutning till Huddinge sjukhus (G). Dessa erbjuder löparen grönska med såväl öppen som sluten karaktär.

Mötesplatser (F-J)

Studieområdet har en bredd av mötesplatser och knutpunkter kopplade till handel (F), sociala (I) och fysiska aktiviteter (J). För motionslöparen är det viktiga strukturer som kan fungera som utgångspunkter och/eller samlingsplatser för aktiviteten.



2. Topografiska förhållanden



Analys

Först görs en översiktlig analys varpå de i planen rödmarkerade snitten analyseras utefter deras lutning.

Kvalitéer

Områdets topografi erbjuder motionslöparen ett varierat landskap med branta sluttningar och djupa dalgångar.

Brister

Områdets branta sluttningar får en barriäreffekt och blir till hinder för motionslöparen som inte vill ha en allt för stor fysisk utmaning.

Möjligheter

De större höjddpartierna som upplevs som hinder har sänkor med mindre branta sluttningar som kan utnyttjas för passage. Det finns även möjligheter att i större utsträckning skapa förutsättningar för att röra sig på skrå längs de brantare sluttningarna i området.

Teckenförklaring

- nivåkurvor(1m)
- område med kraftig lutning (snitt)
- / vägnät
- - - studieområdesgräns
- järnväg

Topografisk analys av löparens landskap

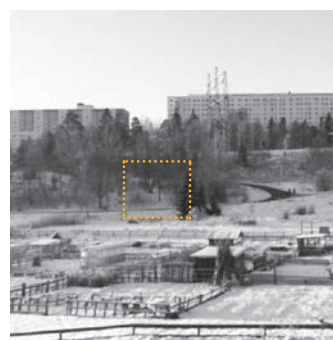
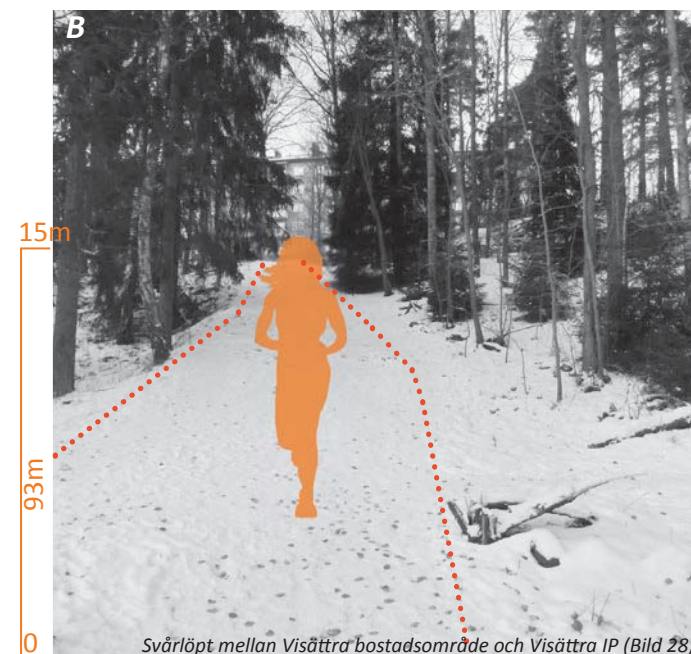
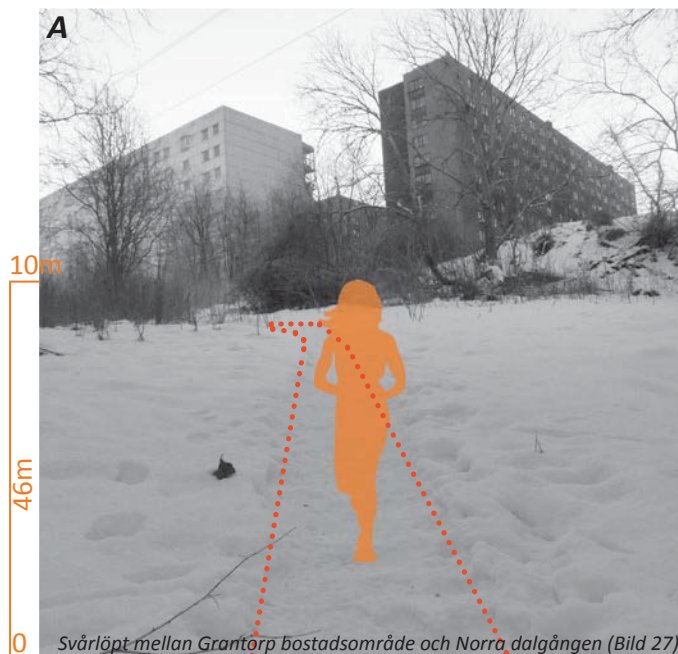
Analyserna utgår från vad som under platsbesök identifierats som topografiska förhållanden som påverkar löparens landskap. Klassifieringen av dem är en subjektiv bedömning för vad som för målgruppen upplevs som mycket skarp lutning, skarp lutning och måttlig lutning. Den utgår från mina egna personliga erfarenheter av motionslöpning, kontakter under studiens gång (bilaga 1) samt studier av ett antal svenska motionsspår (se s.49).

Mycket skarp lutning

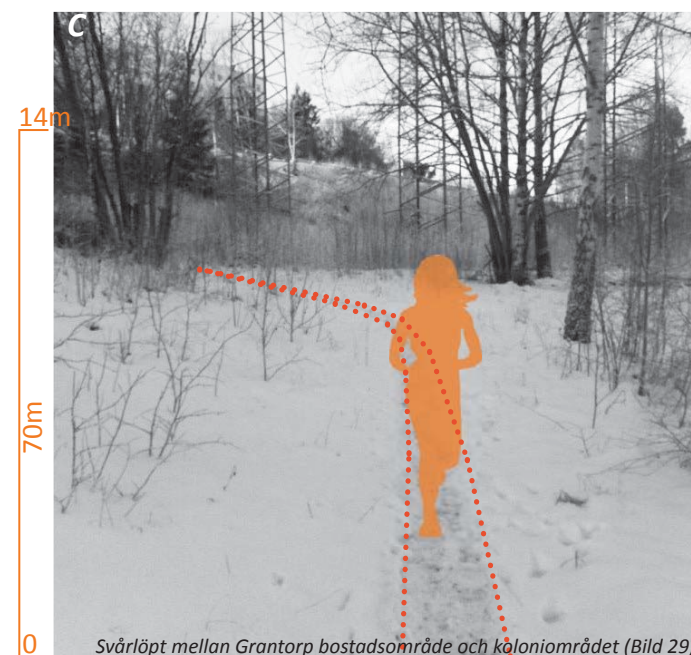


Snitt för mycket skarp lutning Skala 1:1000. (Bild 26)

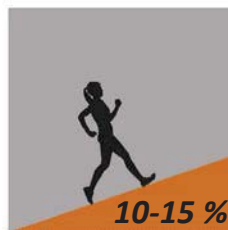
Snitt A fungerar som en genväg för motionslöparen som vill ta sig mellan Grantorp och den norra dalgången. Snitt B är ett gent vägval mellan Visättra bostadsområdet och Visättra IP. Snitt C förkortar vägen mellan Grantorp bostadsområde och koloniområdet i norra dalgången. Samtliga tre snitt har en mycket skarp lutning, vilket för motionslöparen upplevs som ett hinder.



Lokalisering av snitt C



Skarp lutning



D: 14 %

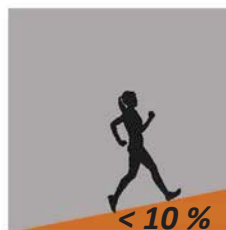


E: 12 %

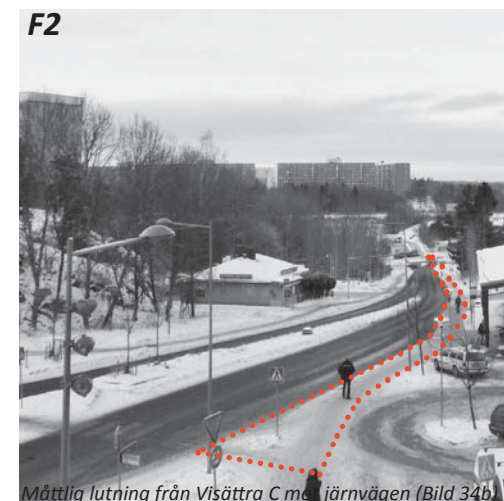
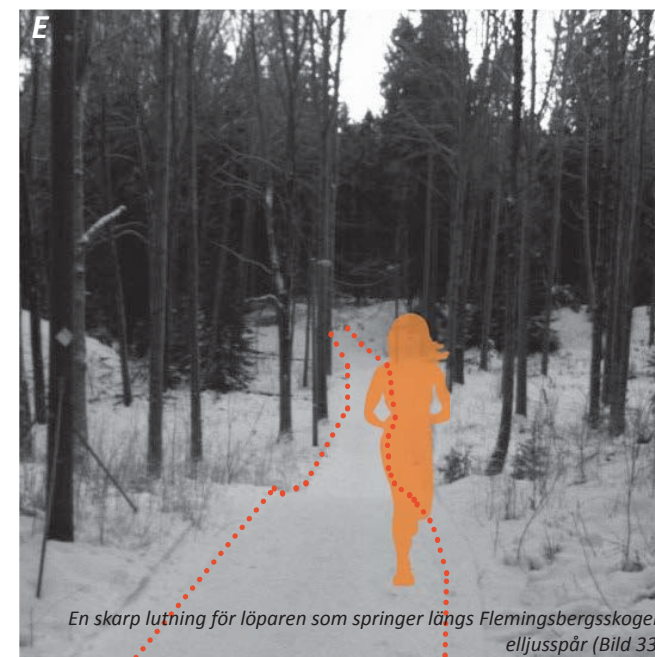
Snitt för skarp lutning. Skala 1:1000. (Bild 30)

I snitt D i anslutning till Visättra bostadsområde är lutningen relativt skarp men bedöms som överkomlig för motionslöparen, som gärna väljer ett annat vägval om möjligt. Snitt E, på Flemingsbergsskogens elljusspår är något flackare men bedöms även den som en skarp lutning.

Måttlig lutning



Sluttningarna i anslutning till Visättra C, snitt F1-2, är måttliga och inget hinder för motionslöparen.



F1: 5 %

F2: 6 %

Snitt för måttlig lutning. Skala 1:1000 (Bild 35)

Löparens landskap som helhet: total lutning

Bakgrund

Med bakgrund av litteraturstudiens slutsats om att se löpning som en mobilitet och löparens landskap som en helhet, blir det viktigt att även undersöka de topografiska förhållandena ur ett helhetsperspektiv. För att skapa en uppfattning om relationen mellan längd och total höjdskillnad har jag studerat flera svenska motionsspårs höjdprofil, lokaliserade till Hemlingby, Billingen och Brösarp. Jag har även studerat Flemingsbergsskogens elljusspår, samt gjort platsbesök där.

Studier av motionsspår.

Urvalet av de studerade motionsspåren har bestått av de motionsspår som jag faktiskt lyckats hitta höjdprofiler och topografisk information om. De har resulterat i studier av för ett antal svenska motionsspår, vilka jag jämfört och dragit slutsatser ifrån.

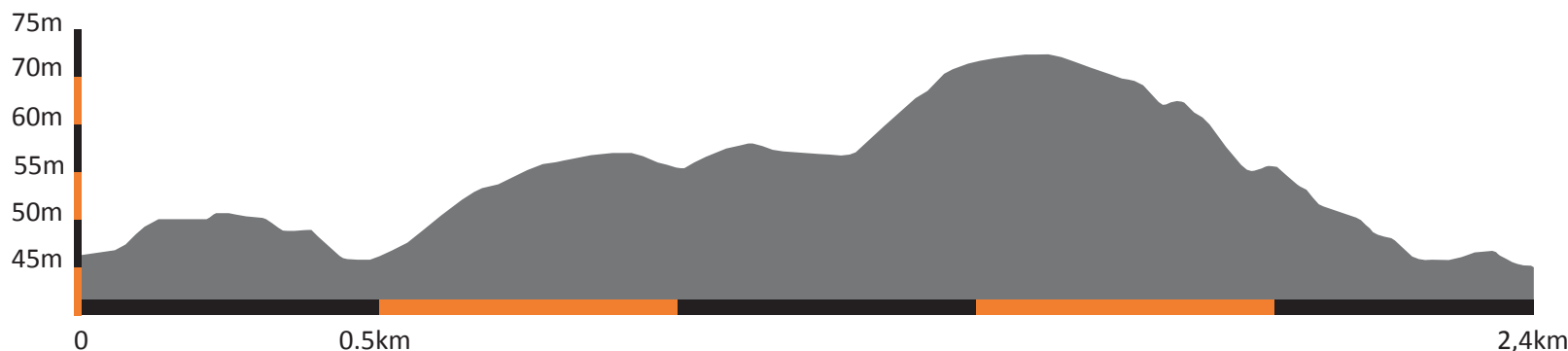
De topografiska förhållandena för motionsspåren (Brösarps byalag, 2016; Gävle kommun, 2016; IF Hagen Skidklubb, 2016) har jag urskiljt ett mönster som sätter motionsspårets längd och totala höjdskillnad i relation till varandra. Den totala höjdskillnaden för motionsspåren ligger maximalt på 1% av dess totala sträckning. Med bakgrund av det förutsätter jag att en kraftigare lutning blir allt för utmanande för motionslöparen.

Flemingsbergsskogens elljusspår

Som ytterligare en aspekt för slutsatser kring den totala lutningen av löparens landskap har jag även studerat Flemingsbergsskogens elljusspår. Dess längd är 2,4km och den totala höjdskillnaden är 22m. Det betyder att höjdskillnaden utgör 0,9 % av den totala sträckan. I jämförelse med tidigare nämnda motionsspår kan det alltså klassas som mycket kuperat, vilket mitt platsbesök bekräftar. Utifrån mina egna erfarenheter av motionslöpning skulle jag beskriva det som ett utmanande motionsspår för löparen. Det bekräftar alltså antagandet om att den totala höjdskillnaden av löparens landskap inte bör överstiga 1 % av den totala sträckan. Dessutom förutsätter det att löparens landskap, som till viss del utgörs av Flemingsbergsskogens elljusspår, i övrigt inte innebär några större höjdskillnader för att bedömas som en god löpterräng.

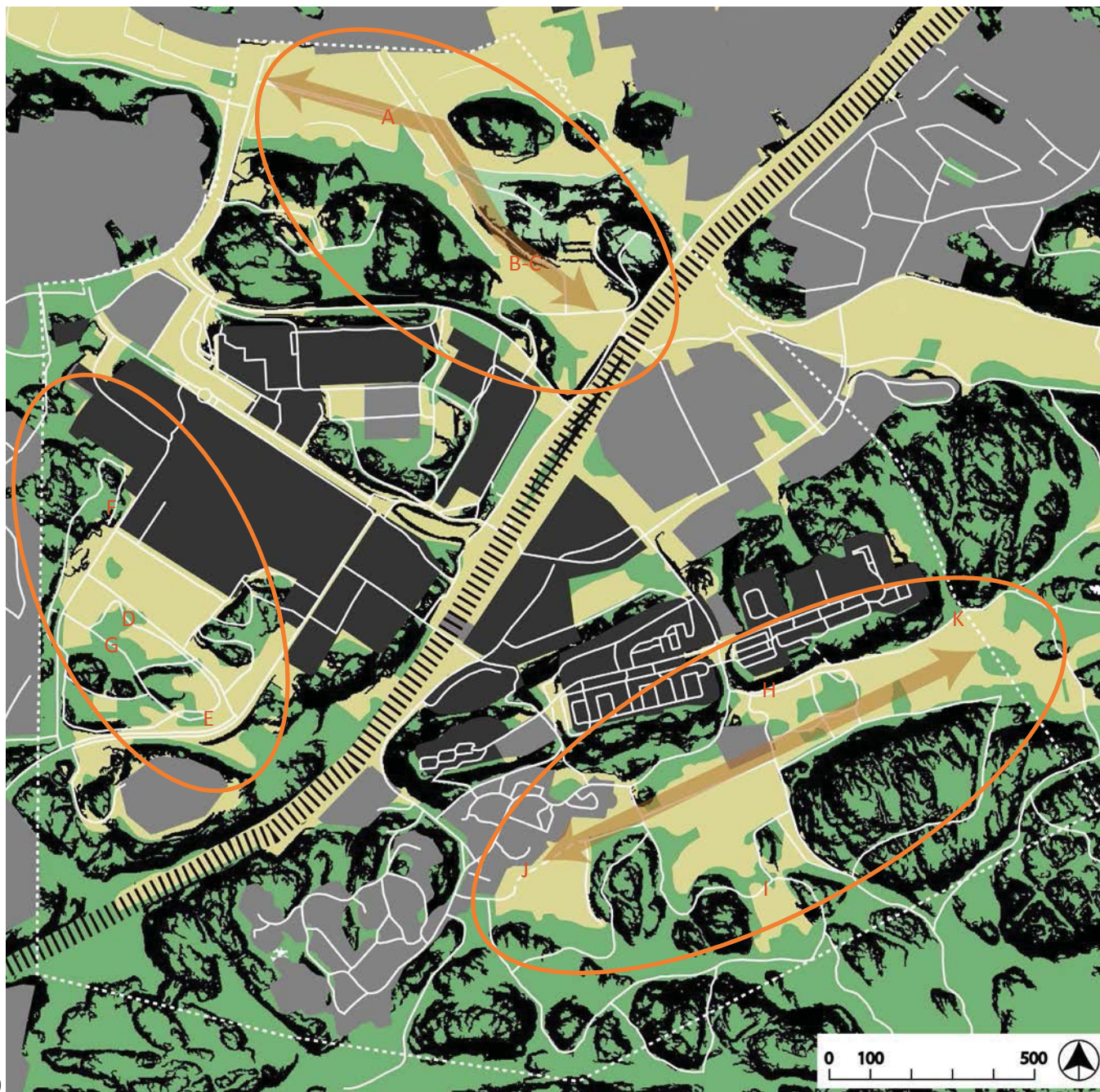
Höjdprofil Flemingsbergsskogens elljusspår

Längd: 2,4km Höjdskillnad: 22m (0,9% av totalasträckan)



Höjdprofil för Flemingsbergsskogens elljusspår. (Bild 36) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/>

3. Karaktär och terräng



Analys

Först görs en översiktlig analys varpå områdets tre större sammanhängande grönområden undersöks ytterligare.

Kvalitéer

Området bjuder på varierande karaktär och terräng. Grönkaraktärerna kring områdets höjdparter varierar från parkskog, stadsnära skog till en mer vildvuxen karaktär. I områdets dalgångar har landskapet en öppen karaktär som ger tydliga riktningar och orienterbarheten är god.

Brister

På grund av de topografiska barriärerna som synliggjordes i föregående analys är stora delar av områdets grönsstruktur otillgänglig för motionslöparen.

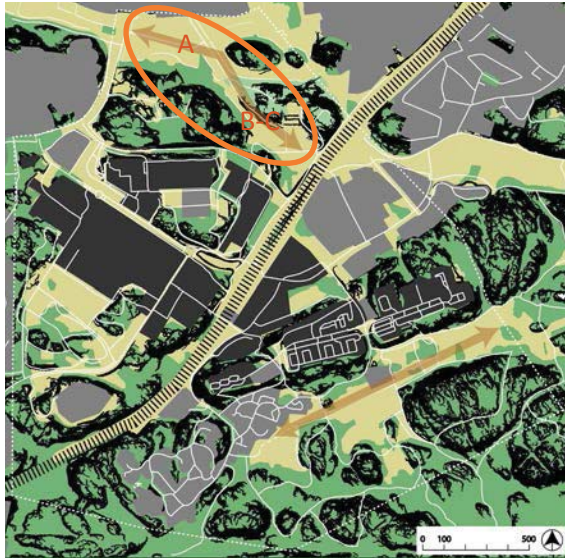
Möjligheter

Stora möjligheter finns i att sammanlänka de öppna dalgångarna som bjuder löparen på ett flackt landskap med tydliga siktlinjer där orienterbarheten är god.

Teckenförklaring

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ■ låg bebyggelse | ■ barriärskapande topografi |
| ■ hög bebyggelse | A-K foton |
| ■ öppen grönkaraktär | |
| ■ skogskaraktär barr | |
| ■ skogskaraktär löv | |
| ■ järnväg | |
| ■ gatunät | |
| ■ studieområdesgräns | |
| ○ sammanhängande grönområde | |
| ➤ riktning | |

Norra dalgången



Karaktär & Terräng Norra Dalgången. (Bild 38) Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet

Den Norra dalgången präglas av ett öppet landskap med en god överblickbarhet och tydliga siktlinjer (A1-2), en god terräng för löparen (Jirari, 2015). Kuperingen i dalgången är måttlig och underlaget hårdgjort, stora delar av det är belyst (B). Gång- och cykelbanan som löper genom dalgången passerar ett koloniområde och har goda visuella kopplingar med Grantorp bostadsområde (C).



Tydlig siktlinje i sydöstlig riktning. (Bild 39)



Tydlig siktlinje i nordvästlig riktning. (Bild 40)

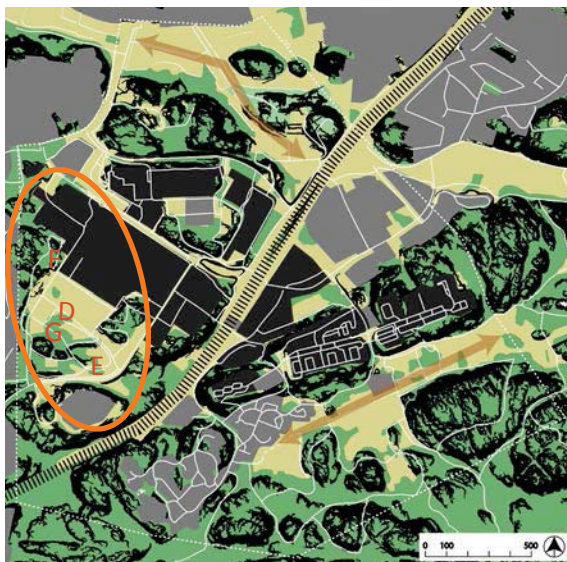


Gång- och cykelbanan passerar ett koloniområde. (Bild 41)



God visuell koppling från bostadsområde. (Bild 42)

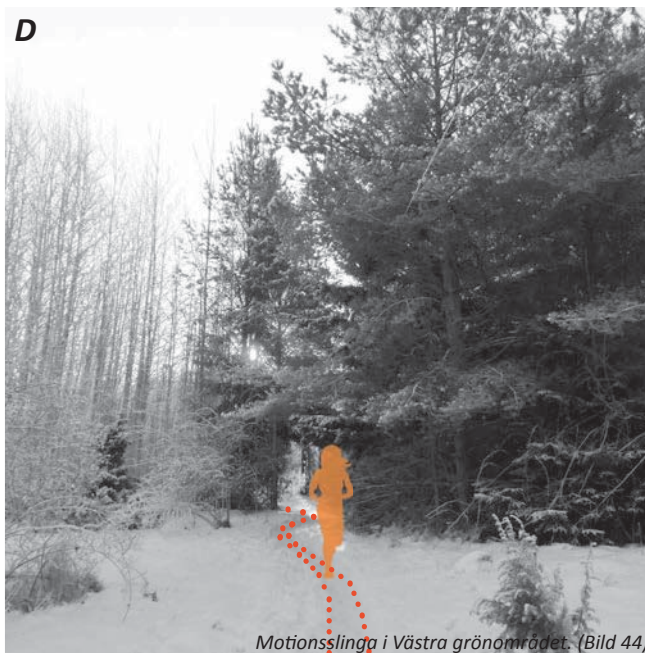
Västra grönområdet



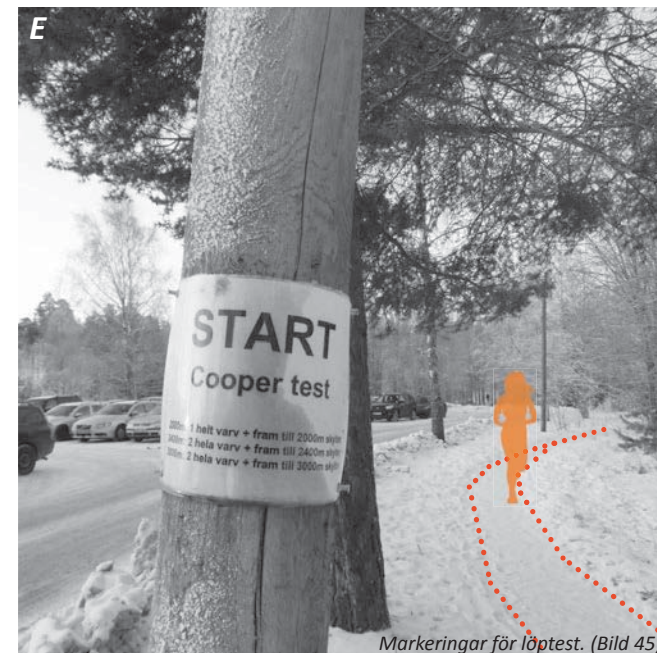
Karaktär & Terräng Västra grönområdet. (Bild 43)

Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet;
Terrängkartan vektor © Lantmäteriet

Det Västra grönområdet har till stor del en måttlig kupering där gröstrukturens karaktär varierar från öppen till sluten. I området återfinns en motionsslinga (D) som är välanvänd av såväl boende som verksamma i området, även om de framhåller stora brister i underhåll av den (Degernäs, 2015; Pettersson, 2015; Svensson, 2015). Ett gymnasium i Botkyrka kommun, strax utanför studieområdesgränsen använder spåret i undervisningen (Degernäs, 2015), vilket syns på markeringar (E) längs spåret. Spåret har tidigare mätt dryga 2 km men har sedan ett parkeringshus (F) byggts i dess sträckning kortats av till 1,1 km (Pettersson, 2015). En belyst gång- och cykelbana (G) passerar genom grönområdet och ger motionslöparen ett gent vägvalsalternativ. Delar av området där motionsspåret löper ägs av Stockholms läns landsting (Roupe, 2015).



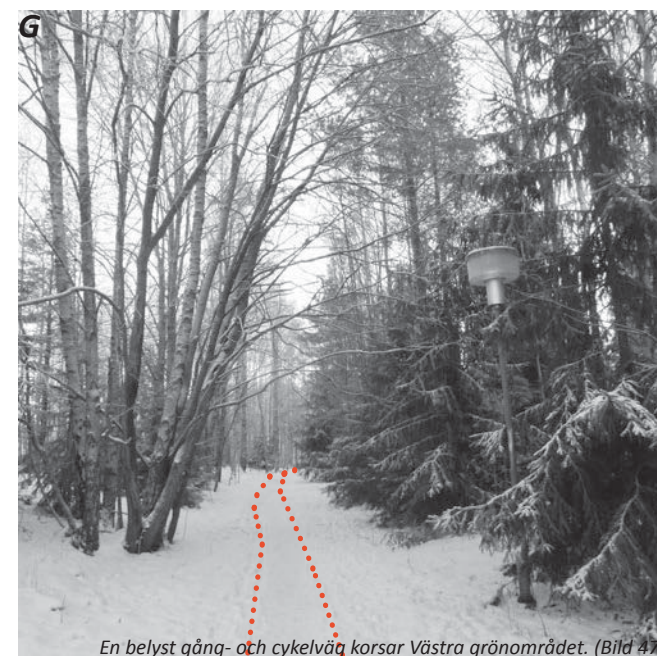
Motionsslinga i Västra grönområdet. (Bild 44)



Markeringar för löptest. (Bild 45)

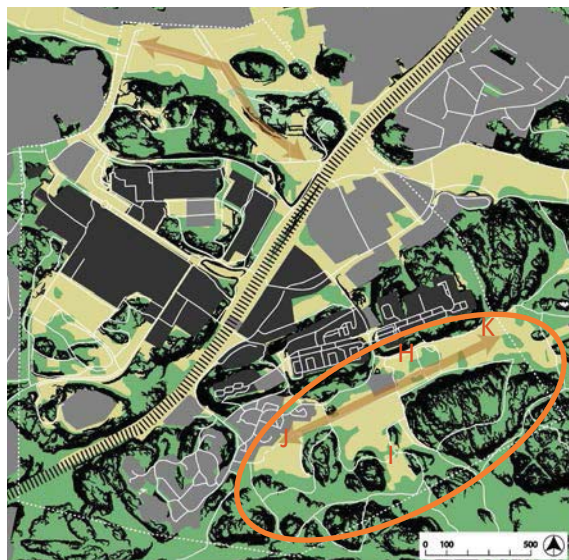


Ett parkeringshus i spårets tidigare sträckning utgör ett hinder för löparen (Bild 46)



En belyst gång- och cykelväg korsar Västra grönområdet. (Bild 47)

Södra dalgången

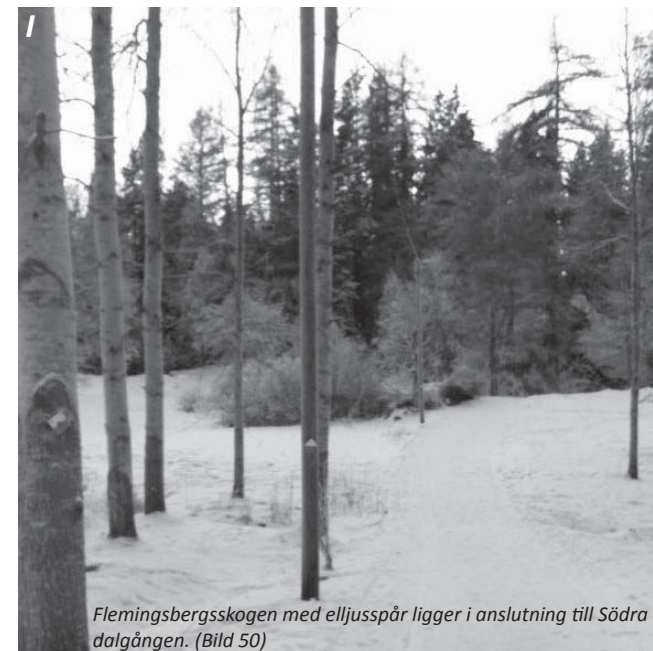


Karaktär & Terräng Södra Dalgången. (Bild 48) Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet

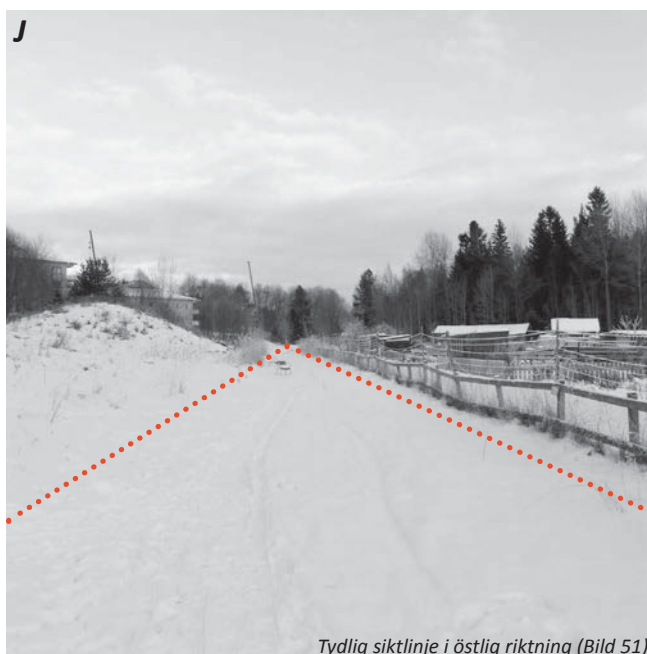
Den Södra dalgången karaktäriseras av ett öppet landskap som erbjuder motionslöparen tydliga riktningar att orientera sig efter (J-K). Dalgången gränsar till Flemingsbergsskogen och de motionsspår som löper där. Ett av dessa utgörs av ett elljusspår (I) som mäter 2,5 kilometer och går genom Flemingsbergsskogens slutna skog med vild karaktär. Elljusspåret är, som tidigare framkommit, kuperat men erbjuder möjlighet till löpning i skogsmiljö även under mörka timmar. Dock finns brister i belysning mellan närliggande bostadsområde och spåret (Svensson, 2015), vilket delvis otillgängliggör det. I norr kantas dalgången av en gång- och cykelbana som är belyst och löper längs med Visättrahöjden (H).



En belyst g/c-bana i ett flackt landskap utgör en god löpmiljö. (Bild 49)



Flemingsbergsskogen med elljusspår ligger i anslutning till Södra dalgången. (Bild 50)

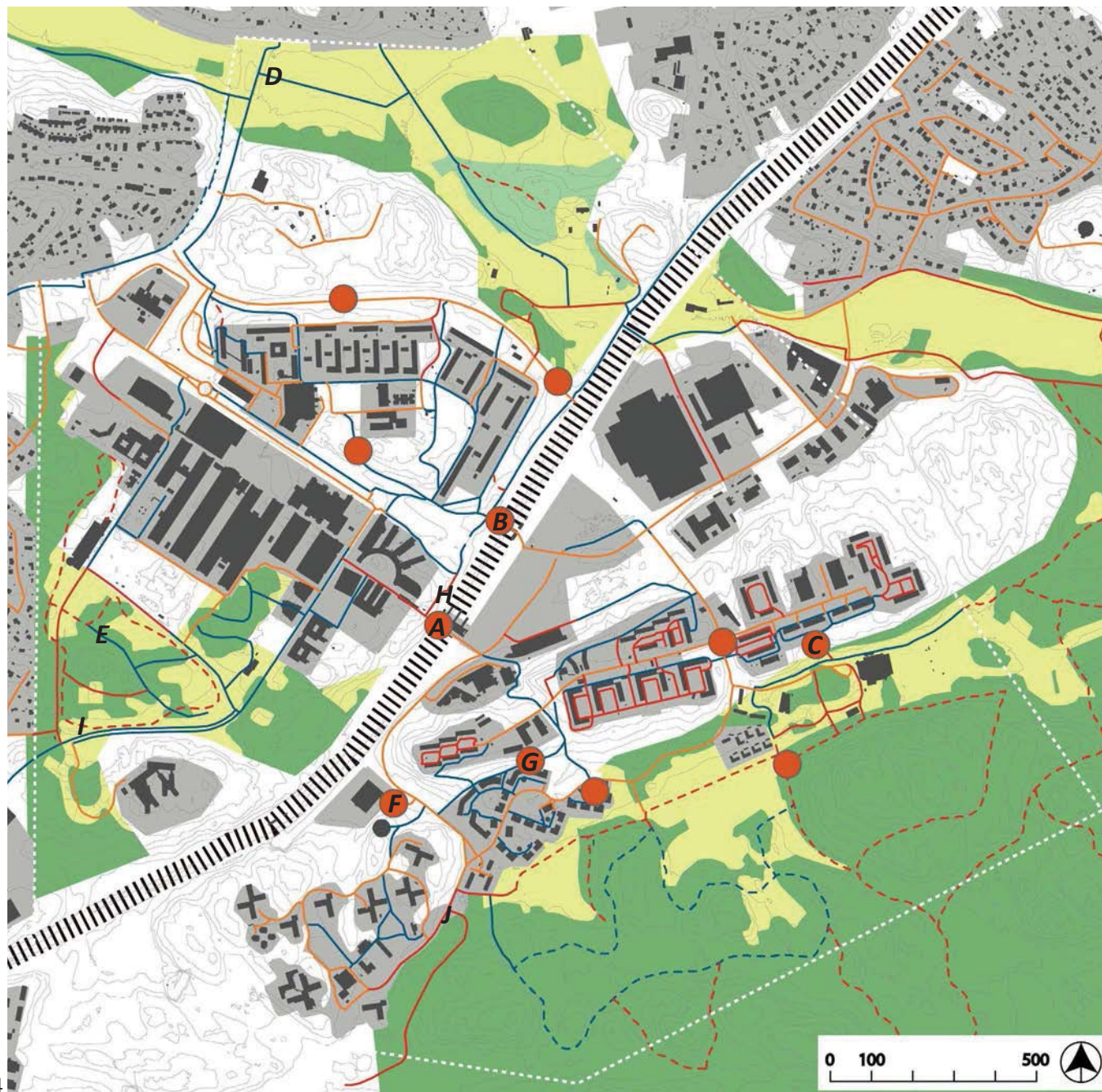


Tydlig siktlinje i östlig riktning (Bild 51)



Tydlig siktlinje i västlig riktning (Bild 52) 53

4. Trygghet och säkerhet



Analys

Först görs en övergripande analys. Därefter påvisas några av de upplevt otrygga platser som framkommit under studiens gång (se nästa sida). Till sist analyseras områdets gaturum ur trygghets och säkerhetssynpunkt.

Kvalitéer

Ett tätt gatunät i studieområdets bostadsområden samt i Flemingsbergsskogen ger löparen goda vägvalsmöjligheter.

Brister

En stor del av gaturummet för motionslöparen saknar belysning, har bristfällig belysning eller är inte separerade från fordons trafik. Kring de tre större sammanhängande grönområdena som utkristalliserades i föregående analys finns det bristande länkar som otillgängliggör dem för motionslöparen, särskilt under mörka timmar.

Möjligheter

Genom åtgärder av, framför allt vad det gäller belysning, motionslöparens gaturum kan stora delar av studieområdet tillgängliggöras för motionslöparen.

Teckenförklaring

■ järnväg	■ bebyggelseområde
— gaturum 1	■ byggnader
— gaturum 2	■ öppen grönkaraktär
— gaturum 3-4	■ skogskaraktär barr
— mjukt underlag	■ skogskaraktär löv
● upplevd otrygg plats	A-J foton
■ studieområdesgräns	

Otrygga platser

Under arbetets gång har det under platsbesök samt i kontakt med boende och verksamma i området (bilaga 1) framkommit ett flertal platser som upplevs som otrygga. Även en tidigare analys av Huddinge kommun av upplevt otrygga platser, i samband med en kartläggning av Flemingsbergs sociala och kulturella värden har använts som underlag (bilaga 2).

Bild B visar en av tre möjliga vägval för löparen som vill korsa järnvägen - en trång och mörk tunnel som kan upplevas otrygg.

Bild A visar den enda möjligheten att passera över järnvägen för motionslöparen. Passagen är trång och mynnar i en rulltrappa, vilken kan upplevas otrygg samt störa rytmen i löpningen.

Bild C visar den slänt som innebär ett gent vägval mellan Visättra bostadsområde och Visättra IP. Slänten är brant och saknar belysning varpå den brister i både trygghets- och säkerhetssynpunkt.

A



Spårövergången leder till en rulltrappa - ett hinder för löparen. (Bild 55)

B



Spårpassage med liten överblickbarhet som kan upplevas otrygg. (Bild 54)

C



En brant och obelyst sluttning kan upplevas osäker och otrygg. (Bild 56)

Gaturrum

För att motionslöparen ska känna sig trygg såväl under mörka som ljusa timmar, krävs ett gaturum som är väl anpassat för motionslöpning. För att analysera vilka förutsättningar gaturummen inom studieområdet erbjuder motionslöparen har nedanstående fyra kategorier används. De utgår från att motionslöparens upplevda trygghet till stor del påverkas av om det finns belysning och hur välanpassad den är (Røjskjær Pedersen et al., 2012). Den utgår dessutom från huruvida gaturummet är separerat från fordonstrafik eller inte samt om det är möjligt att möta någon annan i samma gaturum. På efterföljande två sidor exemplifieras gaturummet och utvecklas ytterligare.



**Separerat
Belyst
Mötesbredd**

**Separerat
Delvist belyst
Mötesbredd**

**Separerat
Ej belyst**

**Ej separerat
Delvis belyst**

Gaturrum 1



**Separerat
Belyst
Mötesbredd**

Bild D och E exemplifierar Gaturrum 1 som är separerat från fordonstrafik, har en anpassad belysning samt vars bredd tillåter eventuella möten. Det gör att gaturummet lämpar sig väl för motionslöpning, även under mörka timmar.



Exempel på Gaturrum 1 i Norra dalgången. (Bild 57)



Exempel på Gaturrum 1 i Västra grönområdet. (Bild 58)

Gaturrum 2

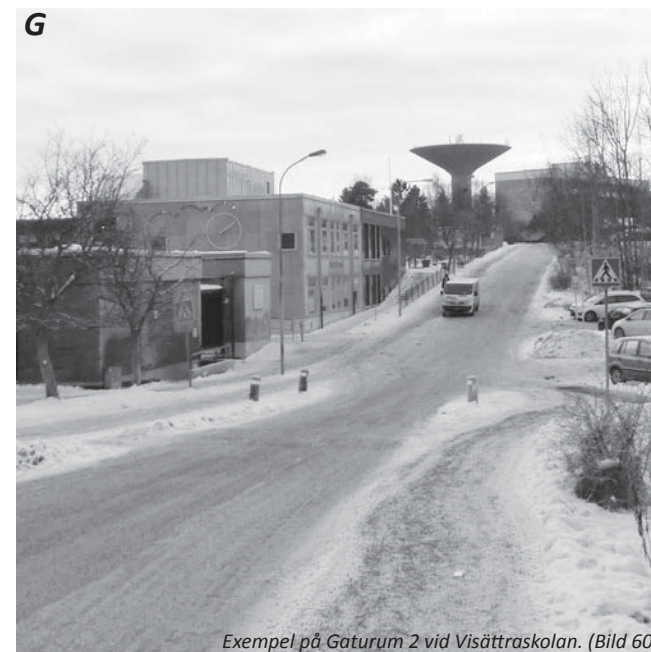


**Separerat
Delvis belyst
Mötesbredd**

Bild F och G exempelfierar Gaturrum 2 som är separerat från fordonstrafik, är delvis belyst samt vars bredd möjliggör eventuella möten. Detta gaturum kan på grund av den bristande belysningen upplevas otryggt men kan till viss mån ses som tillräckligt för en kortare sträcka av motionslöpning.



Exempel på Gaturrum 2 i Visättra. (Bild 59)



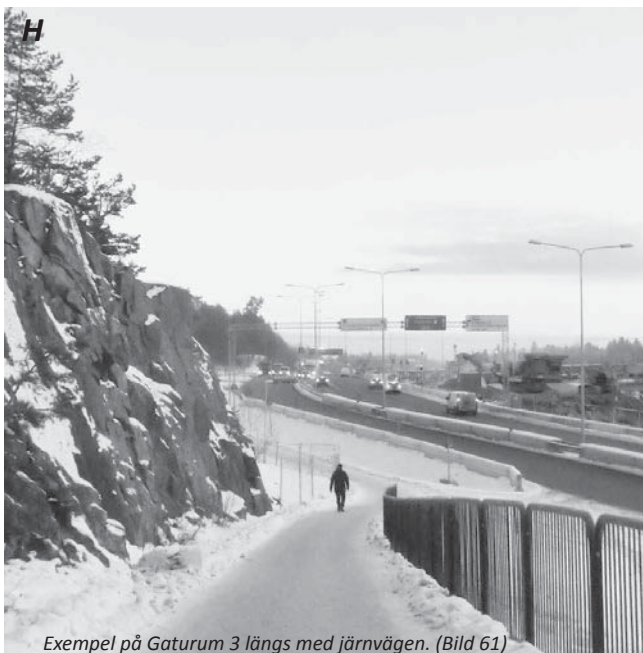
Exempel på Gaturrum 2 vid Visättraskolan. (Bild 60)

Gaturrum 3



***Separerat
Ej belyst***

Bild H och I exemplifierar Gaturrum 3 som är separerat från fordonstrafik men inte belyst. Det medför att det kan upplevas som otryggt och blir otillgängligt för motionslöparen under mörka timmar.



Exempel på Gaturrum 3 längs med järnvägen. (Bild 61)



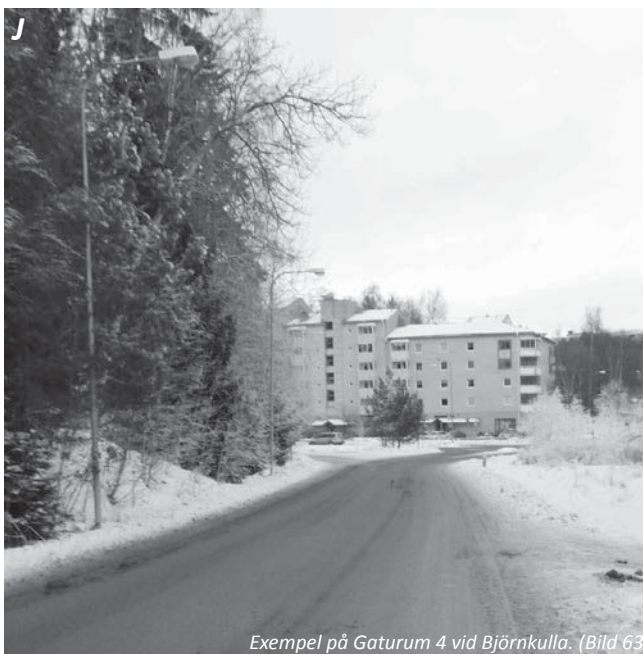
Exempel på Gaturrum 3 i Västra grönområdet. (Bild 62)

Gaturrum 4



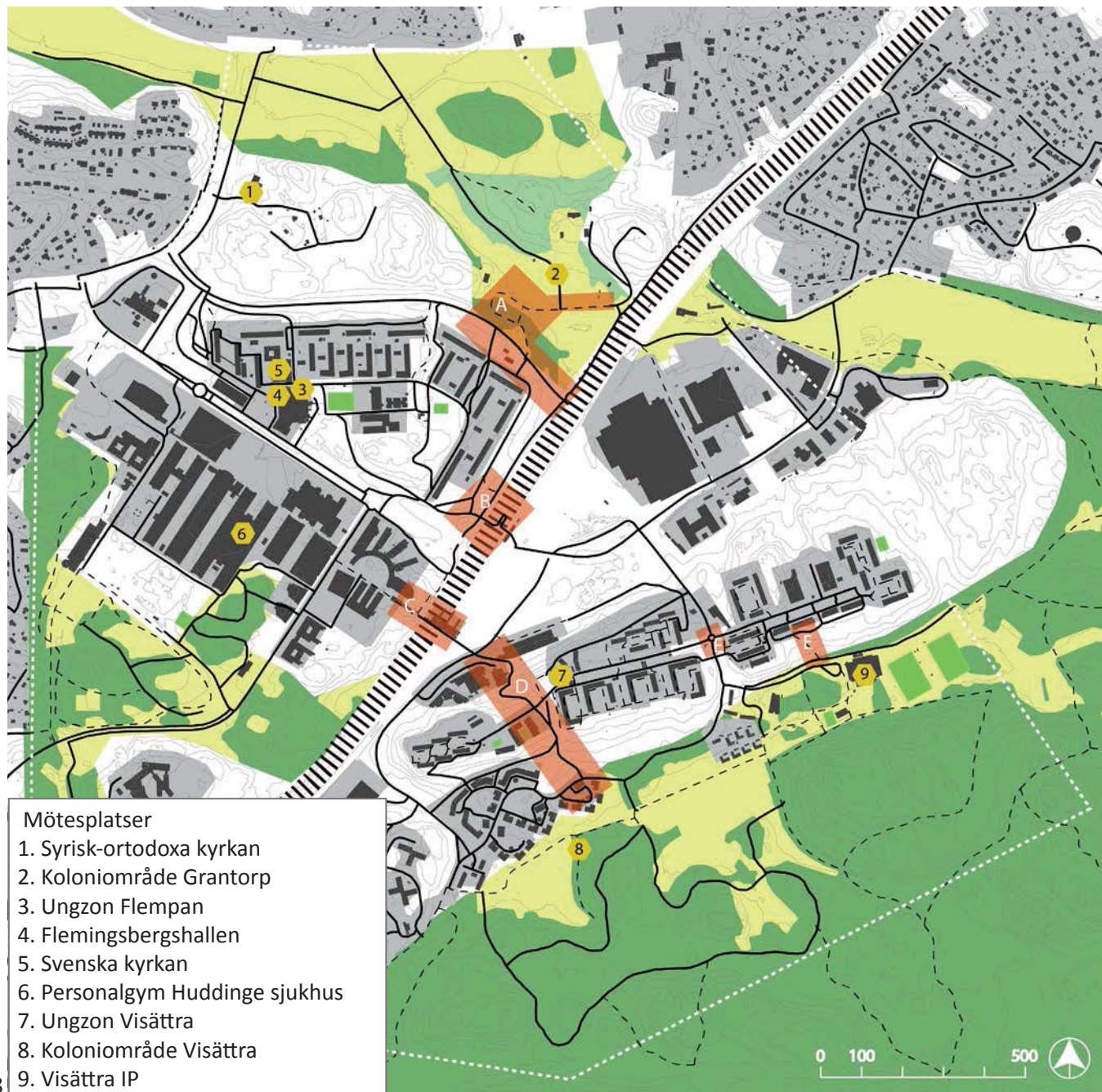
***Ej separerat
Delvis belyst***

Bild J exemplifierar Gaturrum 4 som är delvis belyst men inte separerat från fordonstrafik. Den knappa belysningen gör att motionslöparen kan känna sig otrygg och det faktum att motionslöparens gaturum inte är separerat från fordonstrafik kan innebära en säkerhetsrisk. Sammantaget är det inte ett önskvärt gaturum för motionslöpning.



Exempel på Gaturrum 4 vid Björnkulla. (Bild 63)

5. Stödjande strukturer



Analys

Inledningsvis görs en övergripande analys. Sen analyseras de områden som genom föregående analyser framkommit som hinder för motionslöparen. Därefter analyseras områdets mötesplatser potential till att fungera som stödjande strukturer, utifrån funktion och lokalisering.

Kvalitéer

Aktiva och sociala mötesplatser finns spridda i området

Brister

Många av mötesplatserna kräver ett medlemskap och är kopplade till en förening/klubb, vilket i viss mån kan vara exkluderande. Dessutom är aktiviteten kopplad till mötesplatserna avtagande under vinterhalvåret. Få av dem erbjuder omklädnings och förvaringsmöjligheter. Flera delområden (rödmarkerade) där det enligt föregående analyser råder fysiska och mentala barriärer minskar löparens möjligheter till flexibilitet inom studieområdet.

Möjligheter

Redan befintliga sociala mötesplatser kan med fördel utvecklas till aktiva mötesplatser vilket förutom att erbjuda motionslöparen fler tillgängliga funktioner även kan bidra till att öka trygghetskänslan i de bristande kopplingarna. På så sätt kan de mentala barriärer som finns inom studieområdet minska.

Teckenförklaring

■ järnväg	■ bebyggelseområde
— gaturum f. löpning	■ byggnader
- - - bristande gaturum f. löpning	■ öppen grönkaraktär
● mötesplatser	■ skogskaraktär barr
■ studieområdesgräns	■ skogskaraktär löv
■ hinder utifrån föreg. analyser	

Hinder - sammanvägd analys

För att skapa ett flexibelt landskap för motionslöparen krävs goda kopplingar inom området. Nedan beskrivs de områden som genom en sammanvägning av föregående analyser framkommit som hinder för motionslöparen.

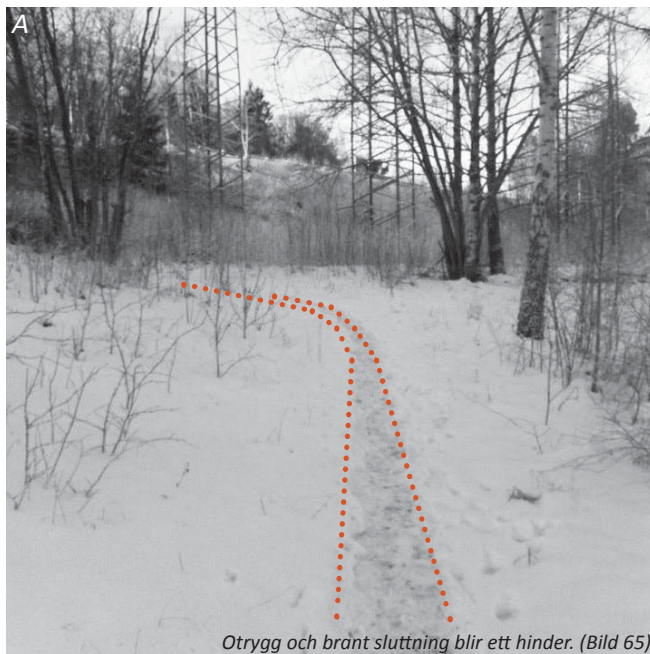
A. Barriär mellan den Norra dalgången och Grantorp bostadsområde i form av stark kupering och bristande förhållanden i gaturummet för motionslöparen.

B. Barriär i form av funktionsseparering, trappor och en upplevt otrygg passage (bilaga 2) under järnvägen.

C. Järnvägsövergången i anslutning till pendeltågsstationen innebär ett trångt och befolkat gaturum som kan bli ett hinder för motionslöparen. På västra sidan om spåret är en rulltrappa till Södertörns Högskola (C) barriärskapande samt det alternativa vägvalet där gaturummet har en bristande belysning. Sammantaget är övergången en bristfällig koppling för motionslöparen.

D. Passagen från pendeltågsstationen, via Visättra bostadsområde och vidare mot Flemingsbergsskogen är på grund av den starka lutningen bristfällig ur motionslöparens perspektiv. Funktionsseparering samt dålig sikt gör dessutom att den upplevs som otrygg (bilaga 2).

E. Visättra centrum är på grund av funktionsseparering och stora nivåskillnader en barriär för löparen. Kopplingarna mellan de olika nivåerna utgörs av långa trappor (E), vilka är hinder för motionslöparen. Ett alternativ är att röra sig i sluttningen som förbinder Visättra bostadsområde med Visättra IP (Bild 28), men där är topografin och gaturummet istället barriärskapande.





Mötesplatser som stödjande strukturer

Funktioner

I studien har det framkommit att mötesplatser av olika slag kan utgöra stödjande strukturer för motionslöpning. Vilka funktioner dessa erbjuder och hur de är lokaliserade blir viktigt för löparen. Utifrån fyra krav från motionslöparens perspektiv analyseras studieområdets mötesplatser:

Fysisk aktivitet - mötesplatsen kan kopplas till fysisk aktivitet, i organiserad eller självorganiserad form.

Basfasciliteter - utgörs av omklädnings- och förvaringsmöjligheter för löparen, vilket möjliggör att mötesplatsen kan fungera som start- och målpunkt för motionsrundan och aktiv mötesplats.

Vinteraktivitet - mötesplatsen används vintertid.

Bred målgrupp - mötesplatsen välkomnar en bred målgrupp, oberoende förutsättningar som ålder, kön, kulturell bakgrund eller trosuppfattning.

De stödjande strukturerna har analyserats med utgångspunkt i de tre större grönområden som i tidigare analyser framkommit som viktiga för motionslöparen i Flemingsberg. Nedan ges en överblick över samtliga av områdets analyserade mötesplatser.

Avstånd

Närhet är en viktig preferens för analysernas specifika målgrupp, varpå mötesplatsernas lokalisering i förhållande till grönområden och bebyggelse analyseras. Analyserna utgår från att det inte bör vara mer än 500m från motionslöparens utgångspunkt till en aktiv mötesplats, som uppfyller samtliga av de fyra ställda kraven. Avståndsradien utgår ifrån Malmö stads *Program för Aktiva mötesplatser* (Andersson & Krook, 2015) .

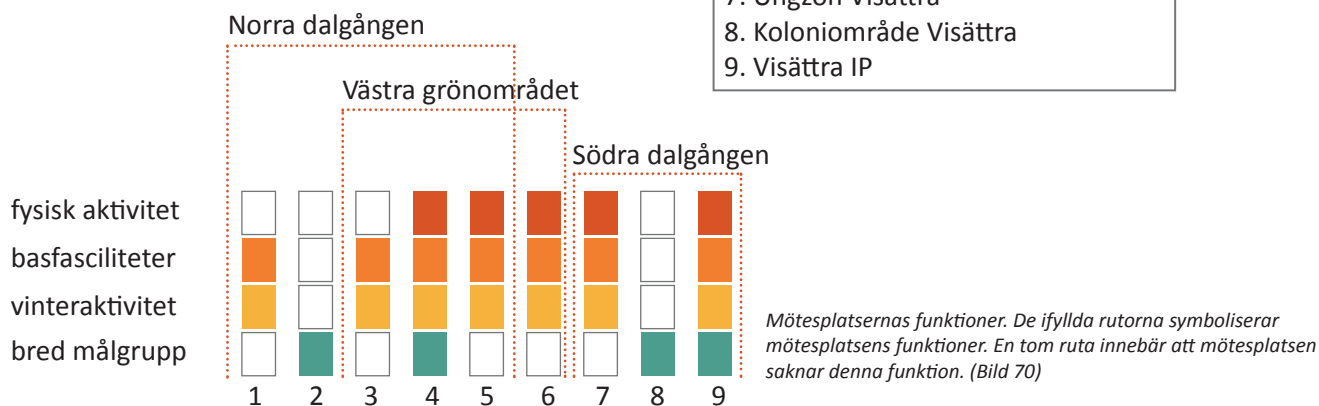
Utvecklingspotential

För varje delområde i analysen ges en kort beskrivning av dess största utvecklingspotential.

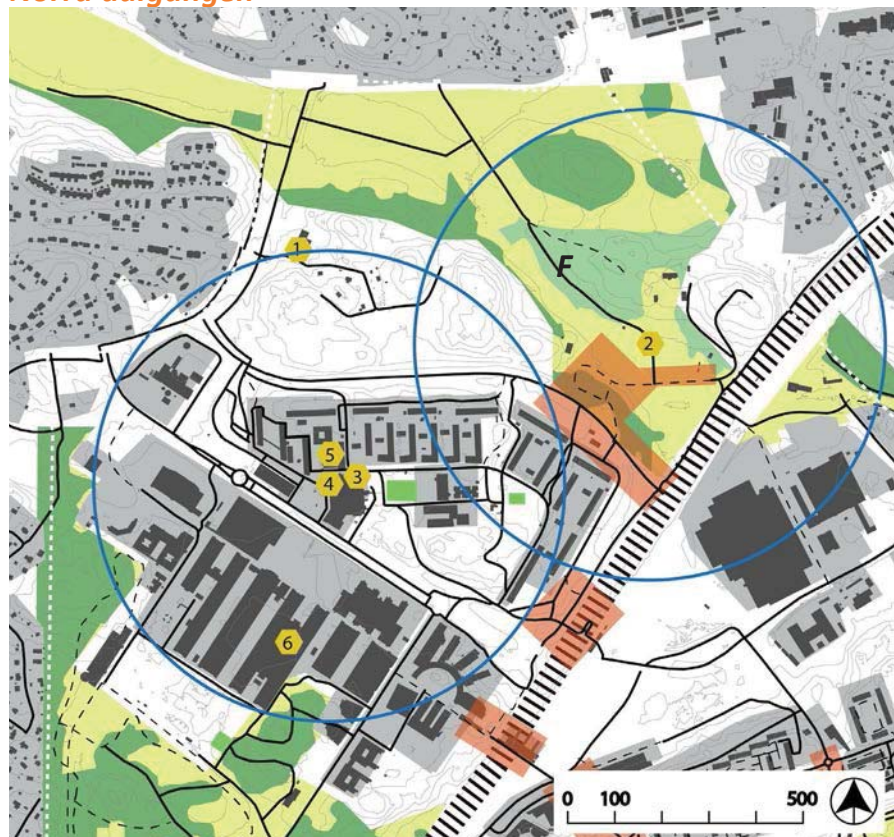


Mötesplatser

1. Syrisk-ortodoxa kyrkan
2. Koloniområde Grantorp
3. Ungzon Flempan
4. Flemingsbergshallen
5. Svenska kyrkan
6. Personalgym Huddinge sjukhus
7. Ungzon Visättra
8. Koloniområde Visättra
9. Visättra IP



Norra dalgången



Teckenförklaring

- järnväg
- gaturum f. löpning
- - - bristande gaturum f. löpning
- mötesplatser
- ▨ studieområdesgräns
- bebyggelseområde
- byggnader
- öppen grönkaraktär
- skogskaraktär barr
- skogskaraktär löv
- 500 meters radie

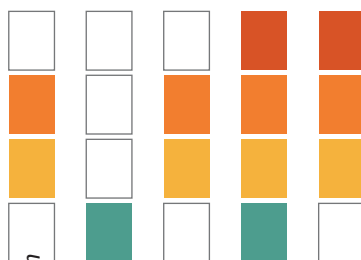
Stödjande strukturer Norra dalgången (Bild 71) Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet ; Höjddata 2m © Lantmäteriet

fysisk aktivitet

basfaciliteter

vinteraktivitet

bred målgrupp



1. syrisk-ortodoxa kyrkan

2. koloniområde

3. Ungzon Flempan

4. Flemingsbergshallen

5. Svenska kyrkan

Flemingsbergshallen uppfyller samtliga ställda krav på funktioner och dess avståndsradié täcker dessutom stora delar av bebyggelsen i närområdet. Den barriär som finns mellan Grantorp bostadsområde och den Norra dalgången gör att ytterligare en aktiv mötesplats vore önskvärd i området, på andra sidan barriären och kopplad till Norra dalgången.

Mötesplatsernas funktioner. De ifyllda rutorna symboliserar mötesplatsens funktioner. En tom ruta innebär att mötesplatsen saknar denna funktion. (Bild 72)



Goda visuella kopplingar mellan Norra dalgången och Grantorp. (Bild 73)

Koloniområdet beläget i den Norra dalgången har stor potential till att bli en aktiv mötesplats. Genom att koppla ytterligare funktioner hit kan mötesplatsen, som idag främst används under sommartid, aktiveras året om. Dess lokalisering är strategiskt belägen med goda visuella kopplingar till närliggande bebyggelse. Vid utveckling till en aktiv mötesplats kan den fungera som motpol till den barriär med bristande förutsättningar för motionslöpning, som idag är ett hinder. Genom att erbjuda basfaciliteter kan den fungera som motionslöparens utgångs- och målpunkt.

Västra grönområdet



Teckenförklaring

- järnväg
- gaturum f. löpning
- - - bristande gaturum f. löpning
- mötesplatser
- studieområdesgräns
- bebyggelseområde
- byggnader
- öppen grönkaraktär
- skogskaraktär barr
- skogskaraktär löv
- 500 meters radie
- föreslagen ny mötesplats

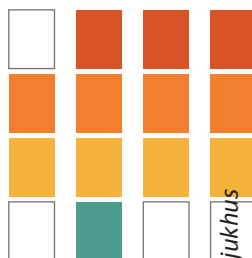
Stödande strukturer Västra grönområdet. (Bild 74) Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet

fysisk aktivitet

basfaciliteter

vinteraktivitet

bred målgrupp



Mötesplatsernas funktioner. De ifyllda rutorna symboliserar mötesplatsens funktioner. En tom ruta innebär att mötesplatsen saknar denna funktion. (Bild 75)

3. Ungzon Flempan

4. Flemingsbergshallen

5. Svenska kyrkan

6. Personalgym Huddinge Sjukhus

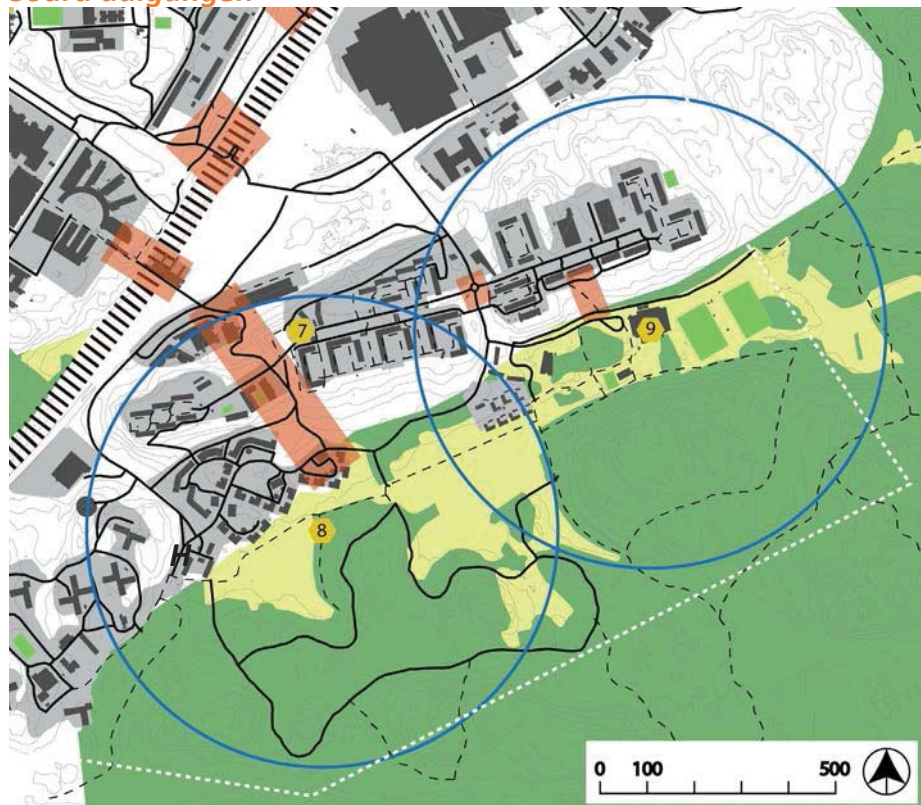
Sjukhusområdet och dess lokalisering är en barriär mellan de mötesplatser som finns i Flemingsbergs C och Västra grönområdet. Sjukhusets personalgym vänder sig till en liten målgrupp (Pettersson, 2015) och är därför bristfällig samt har liten utvecklingspotential. Detsamma gäller Svenska kyrkan. Det vore istället önskvärt att utveckla en ny aktiv mötesplats i anslutning till det Västra grönområdet, för att skapa närhet för fler i området.



Möjlig lokalisering av en aktiv mötesplats, nära till befintlig bebyggelse och Västra grönområdet. (Bild 76)

Det finns en stor potential i att utveckla en aktiv mötesplats med basfaciliteter i anslutning till det Västra grönområdet. Det skulle möjliggöra för motionslöparen att ha sin utgångs- och målpunkt här. Dess lokalisering skulle med fördel kunna ligga i anslutning till befintlig bebyggelse, där rörligheten är stor och den synliggörs för många.

Södra dalgången

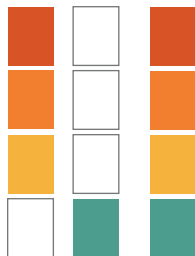


Teckenförklaring

- järnväg
- gaturum f. löpning
- - - bristande gaturum f. löpning
- mötesplatser
- ▧ studieområdesgräns
- bebyggelseområde
- byggnader
- öppen grönkaraktär
- skogskaraktär barr
- skogskaraktär löv
- 500 meters radie

Stödjande strukturer Södra dalgången. (Bild 77) Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet

fysisk aktivitet



basfaciliteter

vinteraktivitet

bred målgrupp

Mötesplatsernas funktioner. De ifyllda rutorna symboliserar mötesplatsens funktioner. En tom ruta innebär att mötesplatsen saknar denna funktion. (Bild 78)

7. Ungzon Visättra

8. koloniområde

9. Visättra IP

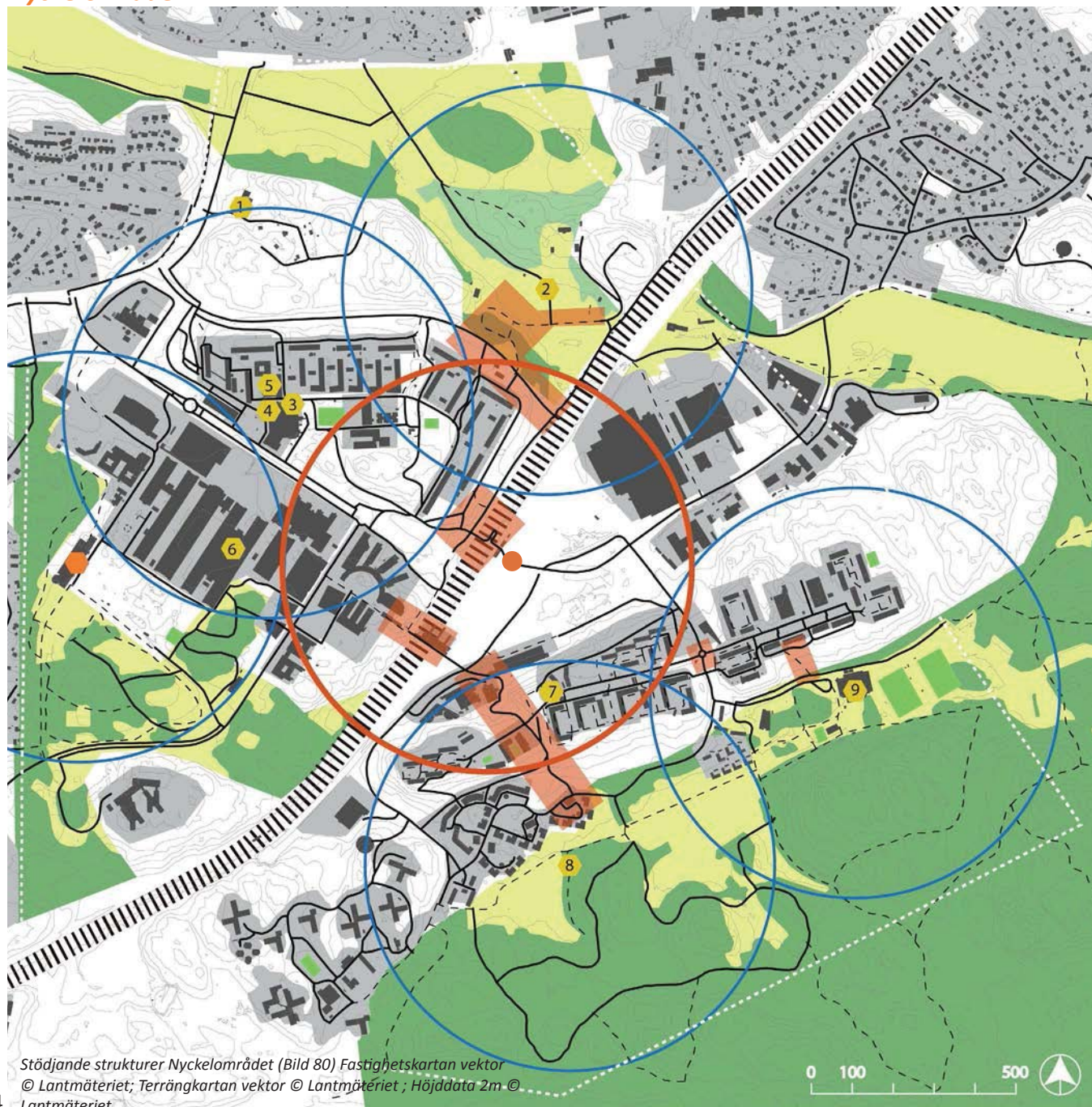
Visättra IP uppfyller samtliga ställda krav på funktioner för att fungera som en aktiv mötesplats i den Södra dalgången. Men avståndsradien gör det tydligt att den endast täcker in en del av bebyggelsen i området. Det är därför önskvärt att utveckla ytterligare en aktiv mötesplats. Det hinder som passagen mellan dalgången och pendeltågsstationen utgör, där framför allt topografin är barriärskapande, talar för att den bör lokaliseras i själva dalgången. Den kan då fungera som en motpol till det hinder som höjdskillnaderna innebär.



Koloniområdet ligger strategiskt i nära anslutning till befintlig bebyggelse. (Bild 79)

Det finns en stor potential i att utveckla en aktiv mötesplats med basfaciliteter i anslutning till koloniområdet. Genom ytterligare funktioner kan det fungera som en möjlig utgångs- och målpunkt för motionslöparen som idag hindras av topografiska barriärer. Dess lokalisering i västra delen av dalstråket gör dessutom att de båda mötesplatserna tillsammans ger närhet och flexibilitet för många i den närliggande bebyggelsen.

Nyckelområde



Teckenförklaring

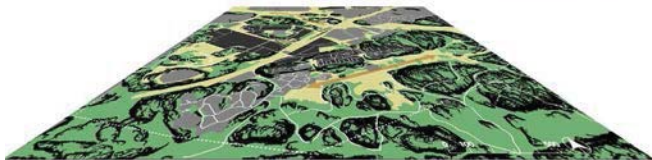
- järnväg
- gaturum f. löpning
- - - bristande gaturum f. löpning
- mötesplatser
- ▬ studieområdesgräns
- bebyggelseområde
- byggnader
- öppen grönkaraktär
- skogskaraktär barr
- skogskaraktär löv
- 500 meters radie från aktiv mötesplats
- föreslagen ny mötesplats

Avståndsradien visar att när samtliga befintliga aktiva mötesplatser samt de som föreslagits för utveckling läggs samman så finns en stor brist i de centrala delarna av studieområdet. Det identifierade området bör ses som ett nyckelområde då dess kopplingar till de tre större grönområdena och deras aktiva mötesplatser blir avgörande för motionslöparens flexibilitet. I dagsläget finns inga aktiva mötesplatser lokaliserade hit och området korsas av den barriärskapande järnvägen där över- och undergångar visat sig vara bristfälliga ur motionslöparens perspektiv. De vore därför önskvärdt att lokalisera en aktiv mötesplats i detta nyckelområde, i anslutning till en välfungerande koppling över järnvägen.

ANALYSRESULTATENS SLUTSATSER

1. Analyser

Slutsatser från de fem föregående analyserna resulterar i tröskelvärden och krav för motionsrundan. Kraven och tröskelvärdena för den aktuella motionsrundan räknas om till ett totalvärde som ämnar att ge en förståelse för hur motionsrundan som helhet upplevs. Värdeberäkningen för analysernas krav och tröskelvärden för motionsrunder illustreras här och exemplifieras på nästkommande sidor.



Analysen (Bild 81) Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet

2. Kategorier

Krav för motionsrundan

1. Flexibilitet
 - a. max 500m till omklädning/förvaring
 - b. passerar aktiv mötesplats
 - c. 50 % av rundan går i grönområde

2. Orienterbarhet

- a. skyltning/ km-markeringar
- b. koppling till bebyggelse
- c. tydliga riktningar

3. Underlag

- a. hårdgjort
- b. mjukt

4. Grönstruktur

- a. sluten vegetation
- b. öppet landskap

Tröskelvärden för motionsrundan

5. Gaturum
 - a. ej separerat och/eller ej belyst
 - b. separerat, delvis belyst
 - c. separerat och belyst

6. Topografi

- a. >15 % lutning och/eller total höjdskillnad >1% av banlängd
- b. 10-15 % lutning
- c. <10 % lutning

7. Hinder/barriär

- a. >3 hinder
- b. 1-2 hinder.
- c. inga hinder

3. Beräkning av värden

Krav för motionsrundan (1-4)

Ett krav uppfylls: 1 värde
Två krav uppfylls: 2 värden
Tre krav uppfylls: 3 värden

Maximalt värde: 10

Tröskelvärden för motionsrundan (5-7)

Klass a: -1 värde
Klass b: 1 värde
Klass c: 2 värden

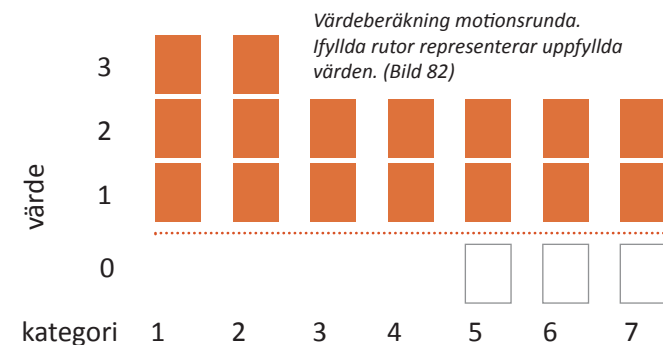
Maximalt värde: 6

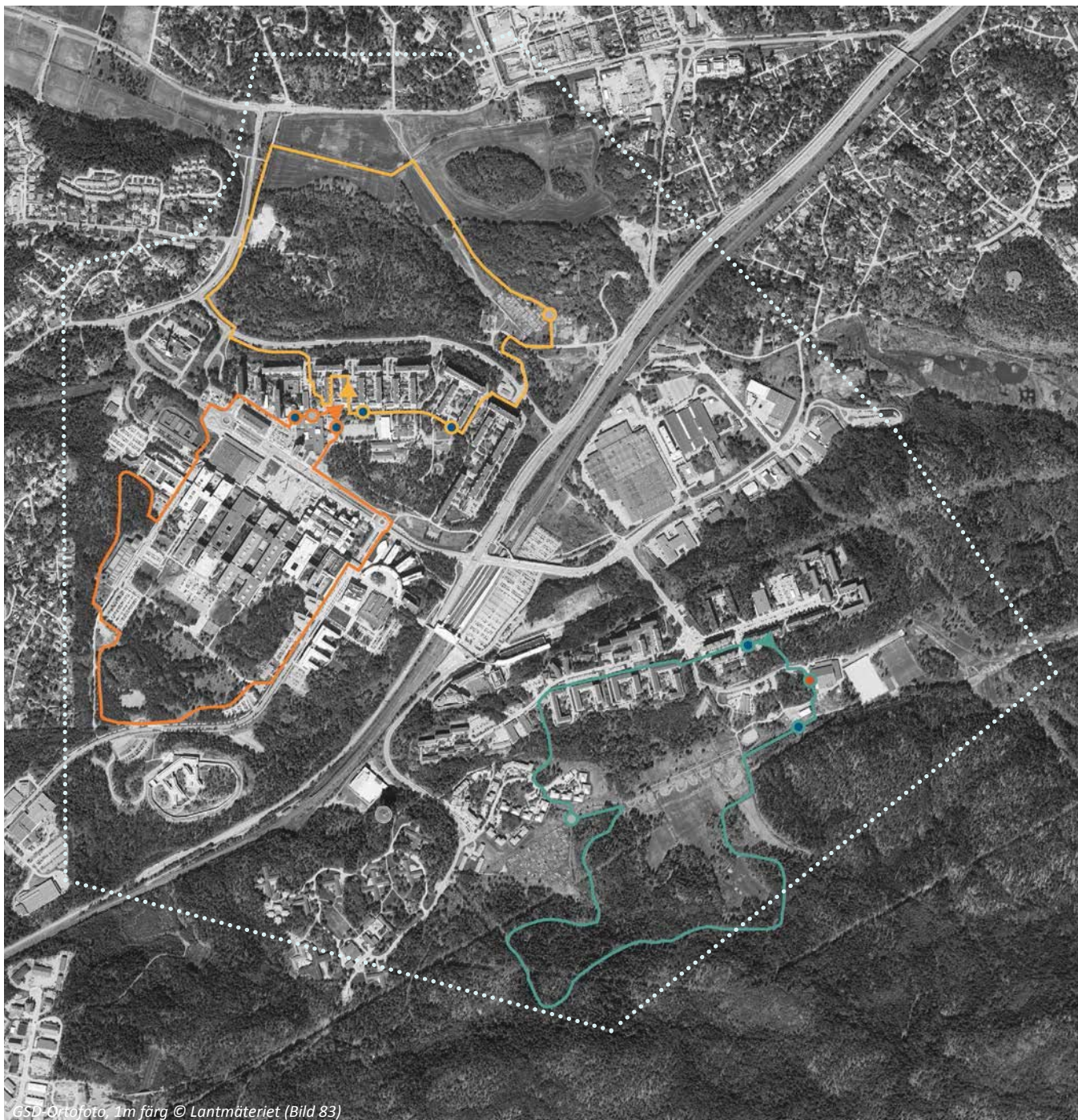
Totalt maximalt värde: 16

Värdematris för motionsrunda

Goda förutsättningar: > 13
Delvis goda förutsättningar: 10-13
Bristande förutsättningar: < 9

Optimal motionrunda

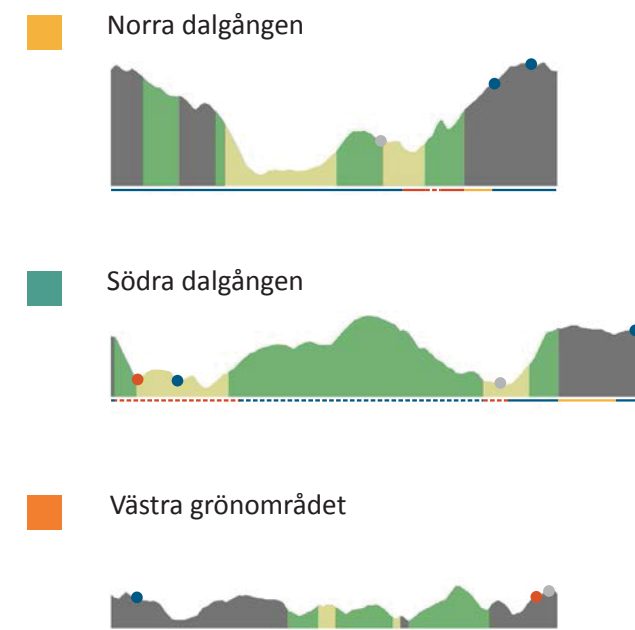




TILLÄMPNING AV VÄRDEMATRIS

- löparens landskap

Här ges en överblick av de tre motionsrundor som exemplifierar motionslöparens terräng inom studieområdet och analyseras enligt värdematris. Härnäst följer en mer utförlig beskrivning av var och en av motionsrundorna. Samtliga banprofiler utgår ifrån att motionslöparen rör sig medurs.



Översikt höjdprofiler för motionsrundor. (Bild 84) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/>

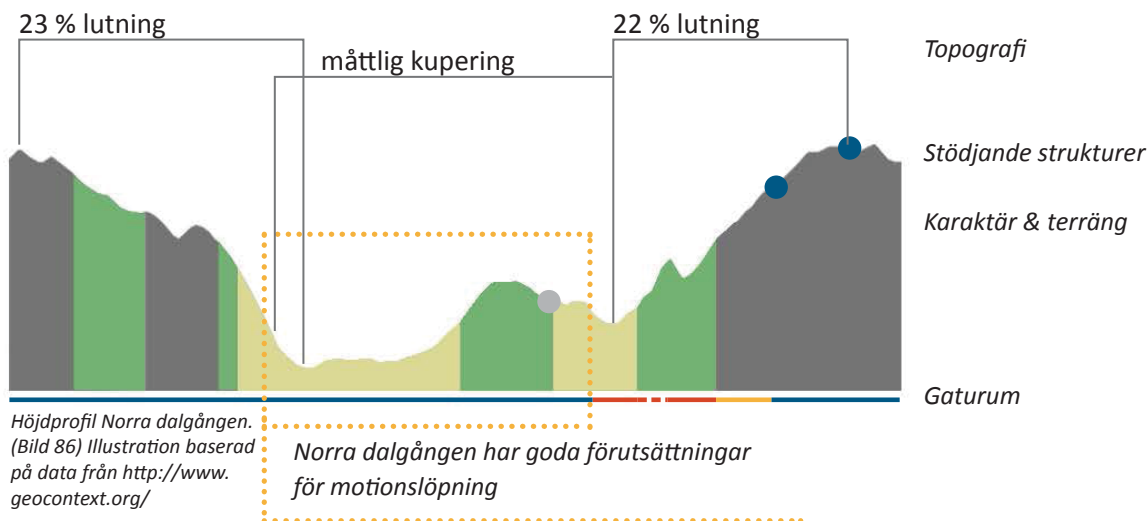


GSD-Ordningsplan färg ©
Lantmäteriet (Bild 85)

Löparens landskap: Norra dalgången

Den Norra dalgången har en måttlig kupering med ett varierande landskap, vilket är goda förutsättningar för motionslöpning (Jirari, 2015). Bristerna i rundan ligger främst i de branta sluttningar som förbinder dalgången med bostadsområdet, samt de brister i gaturummet som finns i anslutning till en av sluttningarna. Rundan passerar såväl aktiva och sociala mötesplatser men erbjuder motionslöparen ingen möjlighet till omklädning eller förvaring. Med hänsyn till de topografiska förhållandena vore det önskvärt att skapa förutsättningar för att låta dalgången utgöra hela motionslöparens terräng, genom att möjliggöra utgångs- och målpunkt där.

Längd: 3,4km Höjdskillnad: 43m



Stödande strukturer

- social mötesplats
- aktiv mötesplats
- basfaciliteter
- ▲ banprofilens startpunkt

Karaktär & terräng

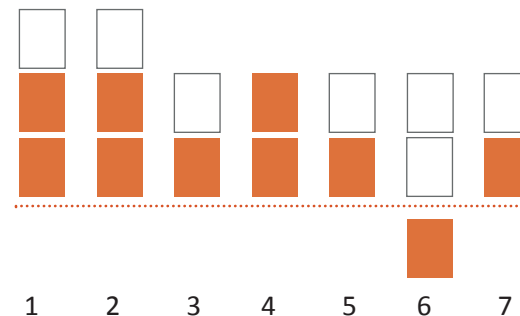
- sluten grönkaraktär
- öppen grönkaraktär
- urban karaktär

Gaturum

- belyst, separerat
- delvis belyst, separerat
- ej separerat och/eller ej belyst
- mjukt underlag

Värdeberäkning

Goda förutsättningar: > 13
Delvis goda förutsättningar: 10-13
Bristande förutsättningar: < 9



Värdeberäkning motionsrunda.
Ifyllda rutor representerar uppfyllda
värden. (Bild 87)

Krav för motionsrundan

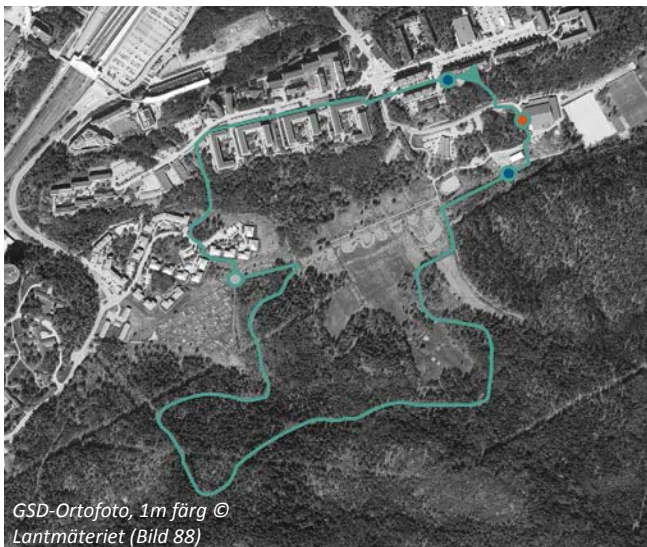
1. Flexibilitet: 2
2. Orienterbarhet: 2
3. Underlag: 1
4. Grönstruktur: 2

Tröskelvärden för motionsrundan

5. Gaturum: 1
6. Topografi: -1
7. Hinder/barriär: 1

Totalt: 8

Bristande förutsättningar för motionslöpning

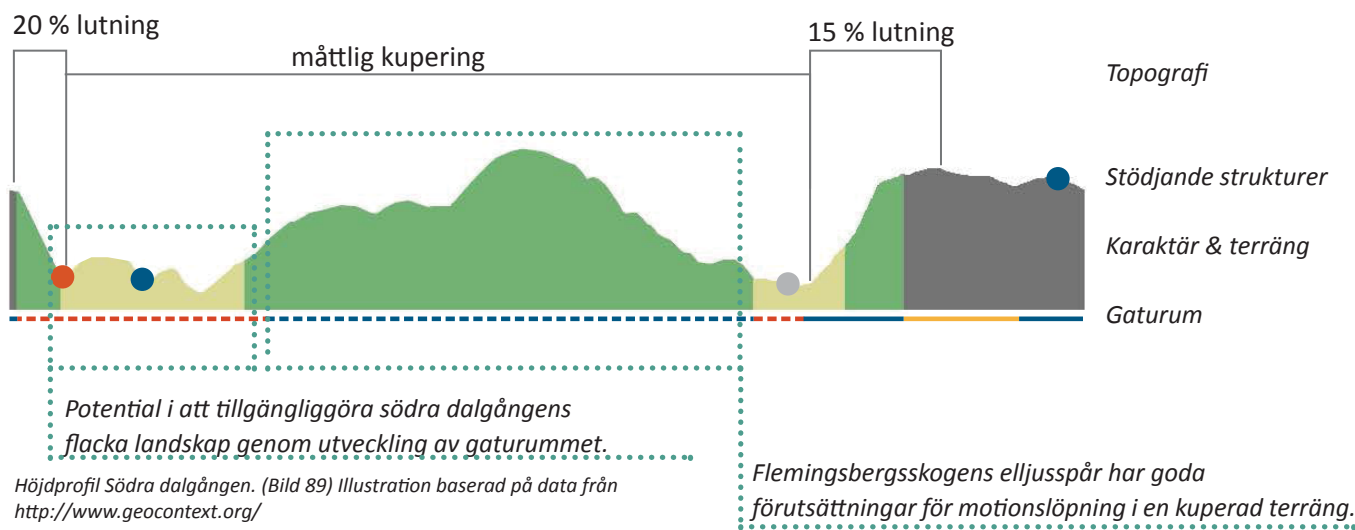


GSD-Ortofoto, 1m färg ©
Lantmäteriet (Bild 88)

Längd: 4,1km Höjdskillnad: 27m

Löparens landskap: Södra dalgången

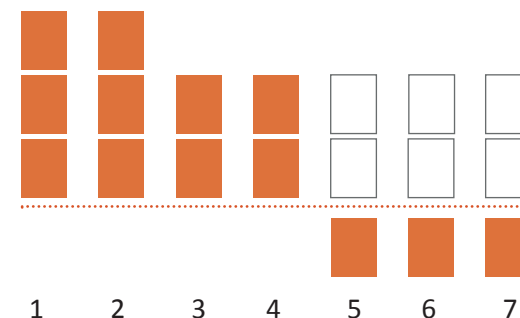
Analysen visar att rundan i sin helhet har bristfällande förutsättningar för motionslöpning. Den del av rundan som löper i den södra dalgången, vilken till stor del utgörs av Flemingsbergsskogens elljusspår, lämpar sig dock väl för motionslöpning (Svensson, 2015). Här uppfylls samtliga värden och dessutom passerar rundan aktiva mötesplatser. Förklaringen till rundans totalt sett låga värde ligger i de branta sluttningar och bristande kopplingar mellan bostadsområdet Visättra (start- och målpunkt) och dalgången. Då elljusspåret topografi redan är fysiskt krävande för löparen blir det tillsammans med sluttningarna till dalgången en stor utmaning och ett hinder. För motionslöparen som startar i Visättra bostadsområde vore det därför önskvärt att skapa goda förutsättningar för att röra sig tryggt i den södra dalgångens flacka landskap.



Stödjande strukturer	Karaktär & terräng	Gaturum
● social mötesplats	■ sluten grönskaraktär	— belyst, separerat
● aktiv mötesplats	■ öppen grönskaraktär	— delvis belyst, separerat
● basfaciliteter	■ urban karaktär	— ej separerat och/eller ej belyst
▲ banprofilens startpunkt		— mjukt underlag

Värdeberäkning

Goda förutsättningar: > 13
Delvis goda förutsättningar: 10-13
Bristande förutsättningar: < 9



Värdeberäkning motionsrunda.
Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden. (Bild 90)

Krav för motionsrundan

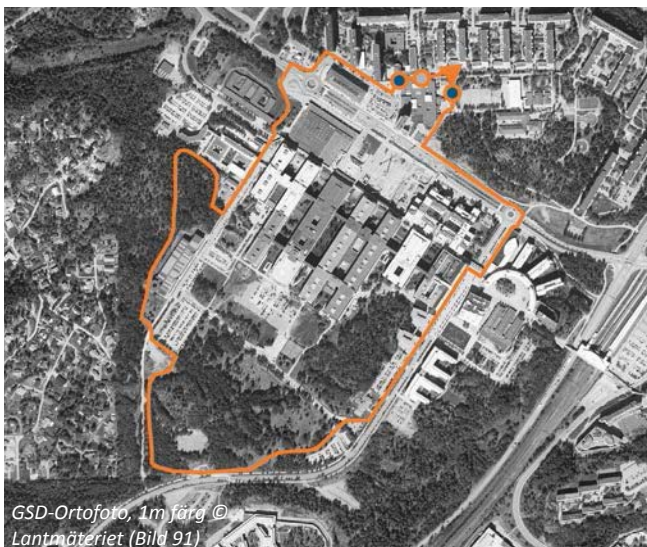
Flexibilitet: 3
Orienterbarhet: 3
Underlag: 2
Grönstruktur: 2

Tröskelvärden för motionsrundan

Gaturum: -1
Topografi: -1
Hinder/barriär: -1

Totalt: 7

Bristande förutsättningar för motionslöpning

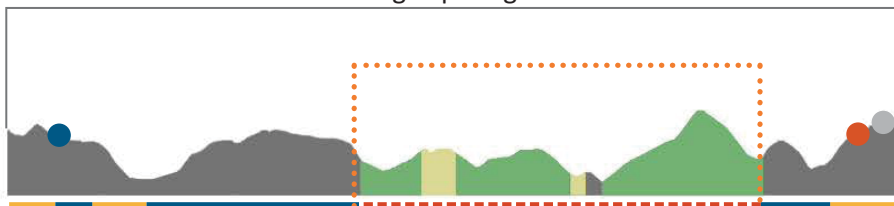


Längd: 3,1km Höjdskillnad: 18m

Löparens landskap Västra grönområdet

Motionsrundan har goda topografiska förhållande med en måttlig kupering och rör sig genom en varierad terräng. Den del av motionsrundan som går längs med motionsspåret i anslutning till sjukhuset erbjuder löparen gröna kvalitéer men har stora brister i gaturummet, som varken är belyst eller tillåter möte (Pettersson, 2015; Svensson, 2015). Under studiens gång har detta motionsspår framkommit som mycket välanvänt, av såväl boende och verksamma. Samtidigt har bristerna som även framkommer i denna analys påpekats (ibid). Motionsrundan passerar aktiva och sociala mötesplatser med det finns ingen möjlighet till förvaring eller omklädning. Genom en upprustning och utveckling av det Västra grönområdet där basfaciliteter som omklädning och förvaring erbjuds i anslutning till spåret kan det bli ett viktigt utsnitt av löparens terräng.

måttlig kupering



Topografi

Stödande strukturer
Karaktär & terräng
Gaturum

Gaturummet i det Västra grönområdet gör att motionsrundan, som annars har goda förutsättningar för motionslöpning, får bristfällande förutsättningar

Höjdprofil Södra dalgången. (Bild 92) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/>

Stödande strukturer

- social mötesplats
- aktiv mötesplats
- basfaciliteter
- ▲ banprofilens startpunkt

Karaktär & terräng

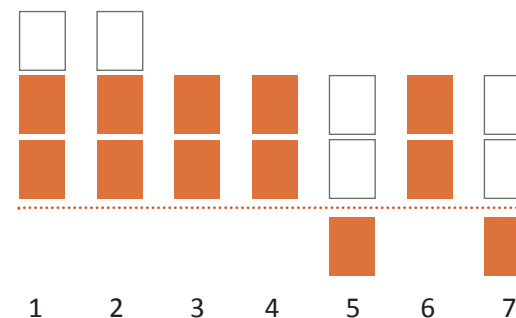
- sluten grönska
- öppen grönska
- urban karaktär

Gaturum

- belyst, separerat
- delvis belyst, separerat
- ej separerat och/eller ej belyst
- mjukt underlag

Värdeberäkning

Goda förutsättningar: > 13
Delvis goda förutsättningar: 10-13
Bristande förutsättningar: < 9



Värdeberäkning motionsrunda.
Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden. (Bild 93)

Krav för motionsrundan

- Flexibilitet: 2
- Orienterbarhet: 2
- Underlag: 2
- Grönstruktur: 2

Tröskelvärden för motionsrundan

- Gaturum: -1
- Topografi: 2
- Hinder/barriär: -1

Totalt: 8

Bristande förutsättningar för motionslöpning

FLEMINGSBERGS UTVECKLING

Här beskrivs kort planerna för Flemingsbergs utveckling som illustreras till höger, ur kommunens Fördjupade översiktsplan för området. Noteras bör att planen inte är antagen och under omarbetning men fungerar som riktlinje i arbetet med områdets målbild. Sträckningen för spårvägen har ändrats något. (Roupe, 2015)

Flemingsberg är i Regional Utvecklingsplan för Stockholmsregionen (2010) utpekad som en regional stadskärna, med en vision om en funktionsblandad och hållbar stadsmiljö. Utvecklingsplanen poängterar vikten av hög tillgänglighet och stadsbebyggelse med hög täthet i kollektivnära lägen. Offentliga rum och mötesplatser lyfts fram som viktiga samt möjligheten till att gå och cykla. Även Huddinge kommun (2014) har i sin Översiktsplan 2030 ett mål om Flemingsberg som en funktionsblandad, levande och hållbar stad som präglas av täthet och grönska. I översiktsplanen tas även vikten av att sammanlänka områdets olika delar upp, för att skapa en sammanhängande stadsväv.

I Fördjupade översiktsplaner Flemingsberg (Huddinge kommun & Botkyrka kommun, 2009) pekas tre strategiska teman för Flemingsbergs utveckling ut; *den funktionsblandade regionala kärnan*, *den lärande och idéutvecklande kärnan* samt *den grönskande regionala kärnan*.

Det handlar om den *funktionsblandade regionala kärnan* där en finmaskig, sammanhängande och funktionsblandad stadsväv lyfts fram. Flemingsbergs kärna, som kallas *Kärnans kärna*, ska präglas av en allmänt offentlig och tillgänglig utemiljö med gröna och blå element. Det ska även finnas en stark koppling till omkringliggande grönsstruktur och naturområden med möjlighet att starta sin grönskande joggingrunda i Kärnans kärna. I den

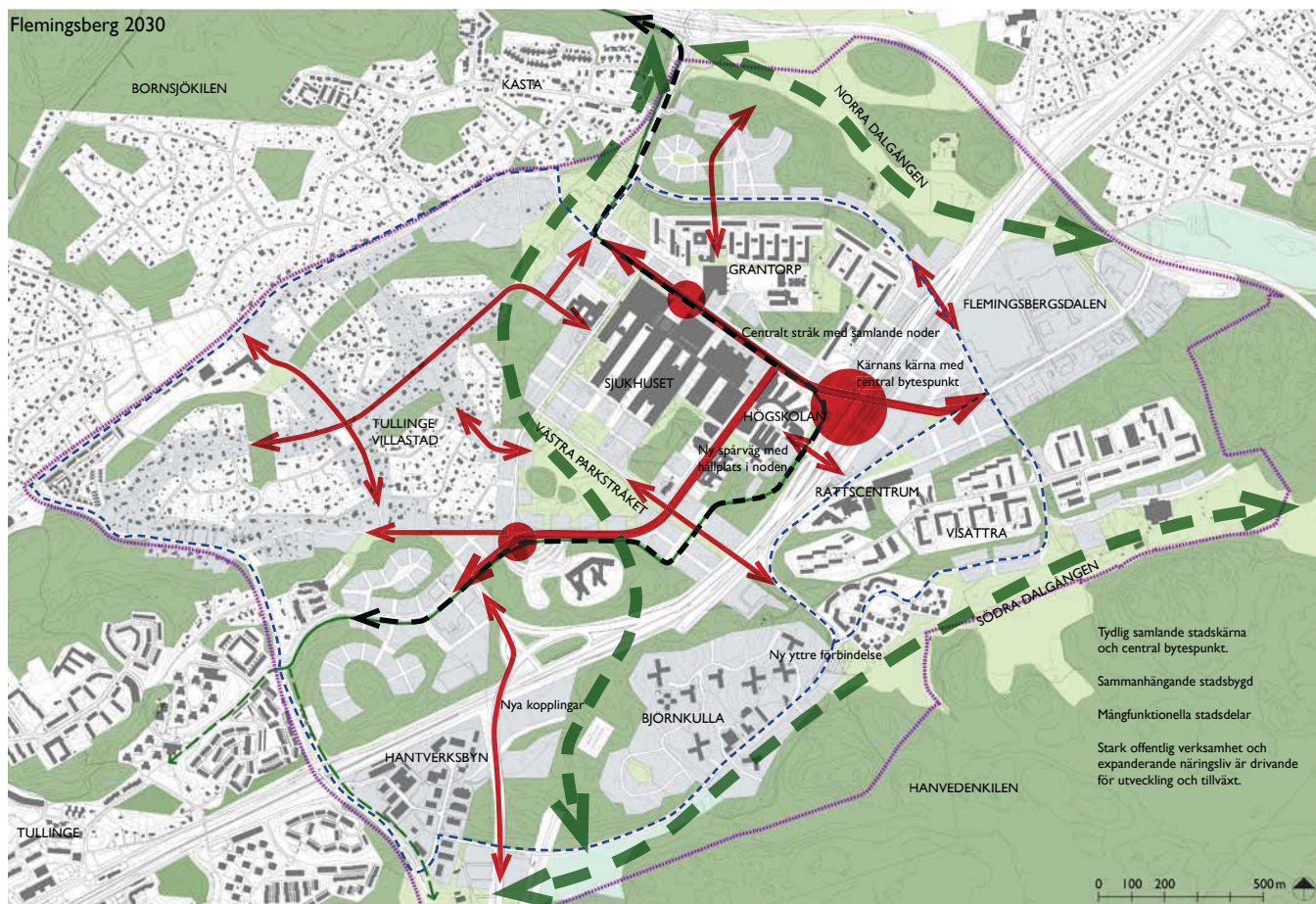


Illustration över hur Flemingsberg kan se ut 2030 (Bild 94) Ur: Fördjupning av Översiktsplaner Flemingsberg (© Huddinge kommun & Botkyrka kommun, 2009, s. 7). Illustration: Nyréns Arkitektkontor.

lärande och idéutvecklande kärnan utgörs basen för tillväxten av mötet mellan vård, utbildning, forskning, rättsväsende och näringsliv.

Sammanlänkning, tillgänglighet, ett varierat serviceutbud och goda kommunikationer poängteras samt vikten av att öppna upp campus- och näringslivet till en del av det gemensamma stadslivet. Sammanhängande stråk och samlande park tas upp som verktyg för att skapa goda mötesplatser. *Den grönskande regionala kärnan* tillåter platsens naturförutsättningar att utvecklas i grönsstruktur i flera

nivåer. Visionen är en väv av grönska på samtliga skalnivåer som länkar samman området i sig samt kopplar det till närliggande regionala grönskilar. De djupa dalgångarna tas upp som en slumrande resurs med potential att koppla samman grönsstrukturens olika skalor samtidigt som de utgör mötesplatser och en ekologisk resurs. För närvarande pågår ett arbete med en målbild för området. Den utgår till stor del från den fördjupade översiktsplanen och lägger stor vikt vid att sammanlänka området genom att överbygga dess fysiska och sociala barriärer. (Roupe, 2015)

Flemingsbergs utveckling i förhållande till analysresultaten

Här förs ett resonemang kring vad som framkommit i tidigare analyser i förhållande till utvecklingsplanerna för Flemingsberg. Samtliga antaganden om områdets utveckling utgår ifrån Fördjupning av översiktsplaner Flemingsberg (Huddinge kommun & Botkyrka kommun, 2009) då det bekräftats som utgångspunkt för pågående planering av Flemingsbergs målbild (Roupe, 2015).

Dalgångarnas potential

Den fördjupade översiktsplanen tar upp områdets dalgångar som en slumrande resurs med potential att bilda en sammanlänkande stomme i områdets nät av grönstruktur. Troligen är det hit joggarens grönskande motionsrunda är tänkt att gå. Landskapsanalyserna har visat, precis som den fördjupade översiktsplanen belyser, att studieområdets dalgångar är viktiga ur motionslöparens perspektiv då de erbjuder en god orienterbarhet med tydliga siktlinjer, tillgänglig grönstruktur samt ett relativt flackt landskap som är eftersträfvansvärt för motionslöparen. Att utnyttja dalgångarna för att sammanlänka grönstrukturen skulle dock inte vara tillräckligt ut motionslöparens perspektiv. En sådan sammanlänkning skulle innebära en mycket storskalig grönstruktur. Med utgångspunkten av motionslöpnings som en mobilitet krävs ett helhetsperspektiv på löparens landskap. Det innebär att dalgångarna har stor potential till att bli en del av motionslöparens landskap, men inte bör förenklas till att endast utgöra det. Den fördjupade översiktsplanen poängterar en finmaskig grönstruktur i samtliga skalnivåer, men nämner inte hur eller i vilken skala dalgångarna ska tillgängliggöras. Ur motionslöparens perspektiv krävs att dalgångarna har ett finmaskigt gatunät som erbjuder motionslöparen möjligheter till att röra sig i ett cirkulärt mönster, även

i en liten skala. Först då kan dalgångarna och deras rekreativa och grönskande potential tillgodogöras för motionslöparen som springer kortare sträckor.

Funktionsblandning och nya kopplingar

En större funktionsblandning och fler kopplingar som överbryggar de fysiska barriärerna är en viktig del av utvecklingsplanerna. Ur motionslöparens perspektiv är det positivt då det troligen innebär fler välgvalsmöjligheter och en större flexibilitet. Det förutsätter dock att gaturummet i viss mån anpassas till motionslöpnings och erbjuder en säker och trygg miljö med exempelvis belysning och mötesmöjligheter, då analyserna visar på stora brister idag. Funktionsblandningen kan innebära möjligheter till nya sociala och aktiva mötesplatser i anslutning till andra, befintliga eller nya, funktioner. Här finns det en potential i att erbjuda basfasciliteter som möjlighet till omklädning och förvaring för motionslöparen. Det skulle ytterligare kunna öka flexibiliteten för motionslöparen som då har större valmöjlighet vad det gäller utgångs- och målpunkt för motionsrundan.

Förtätning

En förtätning kan ur motionslöparens perspektiv vara positivt ur trygghetssynpunkt, då det ger ett mer befolkat stadslandskap. En större befolkning på samma yta ställer samtidigt ytterligare krav på tillgången till grönstruktur och stödjande strukturer för fysisk aktivitet och motionslöpnings. I samband med förtätningen riskerar delar av grönstrukturen, som visat sig vara viktigt för motionslöparen, att gå förlorad. I analyserna har det motionsspår som ligger i anslutning till sjukhusområdet framkommit som en viktig stödjande struktur för motionslöpnings. Spåret är välanvänt men har i dagsläget stora brister i underhåll. På grund av dess topografiska förhållande och lokalisering finns en stor utvecklingspotential

av det, inte minst när förtätningen i sig kräver ett större utbud av stödjande strukturer för fysisk aktivitet och motionslöpnings. I förtättningsplanerna för området planeras dock bebyggelse i motionsspårets sträckning. Det skulle innebära att en viktig del av löparens landskap går förlorat. Då stora delar av spårets norra delar fortfarande kommer att vara orörda finns dock goda möjligheter att utgå från dessa för att återigen skapa ett välfungerande motionsspår, med en ny sträckning i söder. Nämnas bör att problematik i motionsspåret, dess underhåll och utveckling kan ligga i att en stor del av marken ägs av Stockholms läns landsting. En utveckling av spåret kräver alltså ett samarbete mellan markägare och kommunen.

Kärnans kärna

Den fördjupade översiktsplanen poängterar vikten av Flemingsbergs nya knutpunkt, Kärnans kärna, för att sammanlänka områdets delområden. Dessutom nämner den att joggaren ska kunna börja sin grönskande motionsrunda här. I analyserna har just studieområdets centrala delar framkommit som ett nyckelområde för att skapa ett flexibelt landskap för löparen. Hur Kärnans kärna, dess kopplingar till områdets övriga delar samt gatunätet utformas kommer att bli direkt avgörande för att främja motionslöpnings i Flemingsberg. I dagsläget är det svårt att få en bild av hur förutsättningar för motionslöpnings kommer att se ut i Kärnans kärna, med bakgrund av att utvecklingsplanerna inte konkretiserats ytterligare. Det står dock klart att vid utveckling av Kärnans kärna blir det viktigt att behandla motionslöpnings som en mobilitet. Först då kan joggarens grönskande motionsrunda starta här.



PRINCIPIELLT FÖRSLAG

Avslutningsvis ges ett principiellt förslag på hur motionslöpning kan främjas i Flemingsberg. Först presenteras kortfattat de slutsatser som efter föregående analyser ligger till grund för förslaget. Därefter visualiseras de i ett principiellt förslag som exemplifieras genom tre potentiella motionsrundor. Förslaget i sin helhet grundar sig på de slutsatser som framkommit under såväl litteraturstudien som i föregående analyser samt förhåller sig till de utvecklingsplaner som finns för området.

4.

*Från analysresultat till förslag
Koncept
Plan
Exemplifierande motionsrundor*

FRÅN ANALYSRESULTAT TILL FÖRSLAG

Här presenteras de föregående analysernas slutsatser och hur de ligger till grund för det principiella förslaget.

1. Skapa finmaskiga grönområden

Slutsats

Inom studieområdet finns tre större grönområden som kan anses som viktiga ur motionslöparens perspektiv; Norra dalgången, Södra dalgången (och Flemingsbergsskogen) samt Västra grönområdet. Dessa erbjuder motionslöparen tillgänglig grönstruktur i ett relativt flackt landskap. Det lämpar sig väl för motionslöparen som inte vill ha en allt för stor fysisk utmaning. I dag erbjuder dessa grönområden generellt sett få vägvalsmöjligheter och utgör främst en passage för motionslöparen. Västra grönområdet och dess motionsspår har, på grund av sina goda topografiska förutsättningar för motionslöpning samt sin lokalisering, framkommit som en viktig stödjande struktur för motionslöpning. Då det planeras för ytterligare bebyggelse här ökar behovet av ett närbeläget och tillgängligt grönområde som kan utgöra en del av löparens landskap.

Förslag

Genom att utnyttja potentialen i topografi och grönstruktur i de tre grönområdena kan de bli viktiga delar av löparens landskap och stödjande strukturer för motionslöpning. Ett finmaskigt gatunät väl anpassat för motionslöpning möjliggör för motionslöparen att röra sig cirkulärt i grönområdena, även i en liten skala. Dessutom tillgängliggörs grönstrukturen i områdets branta sluttningar då möjligheter att röra sig på skrå skapas. Genom att utveckla det befintliga spåret i Västra grönområdet till ett sammanhängande och bredare spår samt belysa det kan det erbjuda möjligheter för motionslöpning under mörka timmar.

2. Skapa aktiva mötesplatser

Slutsats

I anslutning till områdets dalgångar finns i dagsläget sociala mötesplatser med utvecklingspotential samt en befintlig aktiv mötesplats i form av Visättra IP. I Västra grönområdet och det centrala Nyckelområdet råder det brist på aktiva mötesplatser. Närhet och tillgänglighet till aktiva mötesplatser i anslutning till områdets grönområden är en viktig stödjande struktur för motionslöparen. För att ta sig till norra och södra dalgången måste motionslöparen som kommer från de större bostadsområdena Grantorp och Visättra passera branta sluttningar. Det stör motionslöpningsflyt och upplevs därmed som ett hinder. Att dessa sluttningar dessutom ofta har bristfällig belysning gör att de upplevs otrygga. Tillsammans bidrar detta till mentala barriärer som i viss mån otillgängliggör dalgångarna för motionslöparen.

Förslag

Genom att förhålla sig till dessa topografiska barriärer bör förutsättningar för att starta motionsrundan i själva dalgången skapas. Detta kan göras genom att tillvarata de redan befintliga sociala mötesplatserna som finns inom området. Genom att utveckla, strategiskt valda sociala mötesplatser till aktiva mötesplatser som erbjuder möjlighet till fysisk aktivitet samt till omklädning och förvaring kan de bli en potentiell utgångspunkt för motionslöparens landskap. I Västra grönområdet samt i det centrala Nyckelområdet utvecklas nya aktiva mötesplatser.

3. Skapa flexibilitet med goda kopplingar

Slutsats

Stora delar av studieområdets gatunät är bristfälligt ur motionslöparens perspektiv, vilket till viss del kan sättas i samband med områdets funktionsseparering. Mycket av belysningen i området är endast anpassad

till fordonstrafik och det finns få kopplingar över områdets stora fysiska barriärer, och mellan dess olika delområden, som lämpar sig för motionslöpning. De få kopplingarna gör att motionslöparens flexibilitet och vägvalsmöjligheter inskränks

Förslag

Att i samband med utvecklingen av området göra en satsning på att åtgärda de bristande länkarna i gatunätet kan innebära ett tryggare och säkrare landskap för löparen. Genom att skapa ytterligare länkar över områdets fysiska barriärer, även de anpassade till motionslöpning, kan flexibiliteten inom området öka och stödjande strukturer tillgängliggöras. Studieområdets centrala del blir en viktig knutpunkt och ett nyckelområde för kopplingarna till områdets övriga delar, vilket ger en god flexibilitet för motionslöparen.

4. Synliggör och normalisera motionslöpning

Slutsats

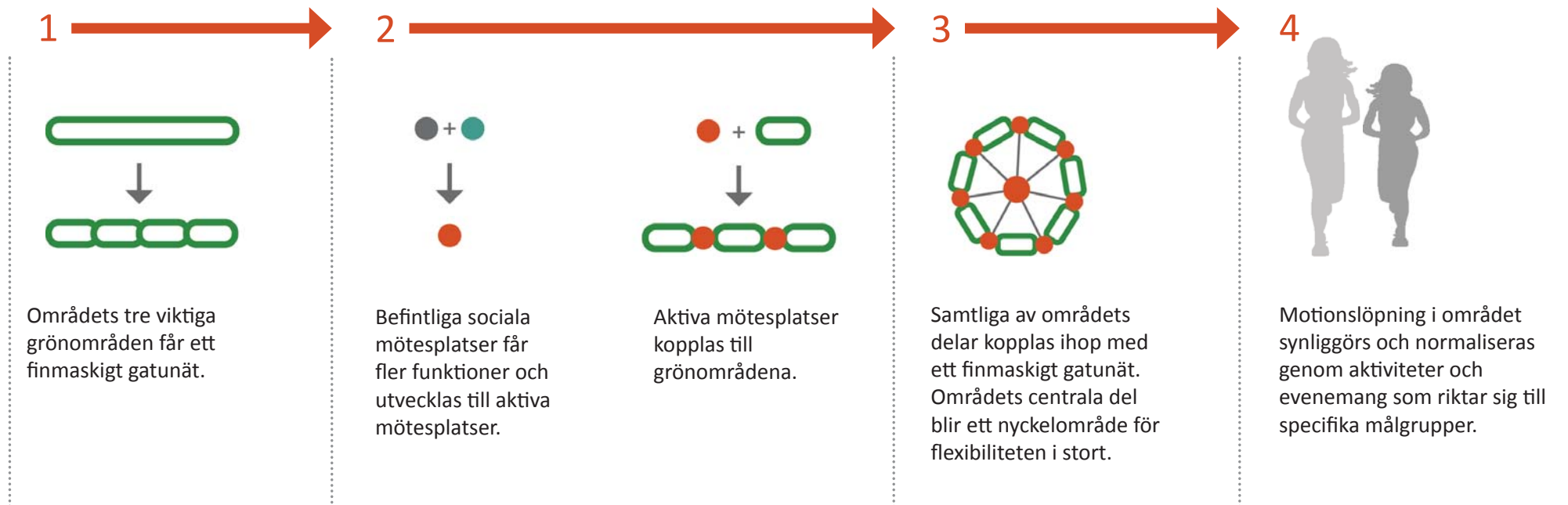
Fysisk aktivitet i det offentliga rummet återspeglar samhällets strukturer och maktordning. Att enbart skapa goda förutsättningar för motionslöpning genom stödjande strukturer är därför inte tillräckligt för att ur ett folkhälsoperspektiv främja motionslöpning i Flemingsberg. För att främja motionslöpning för alla krävs att aktiviteten synliggörs och normaliseras. Vissa underrepresenterade grupper behöver extra uppmuntran och engagemang för att genom fysisk aktivitet ta plats i det offentliga rummet.

Förslag

Synliggör och normalisera motionslöpning i Flemingsberg genom organiserade aktiviteter och evenemang. Det kan exempelvis göras genom motionslopp som utnyttjar områdets stödjande strukturer för motionslöpning. Dessa kan med

fördel rikta sig till specifikt utvalda målgrupper, för att uppmuntra dessa till att ta plats i det offentliga rummet. I ett längre perspektiv kan dessa organiserade aktiviteter leda till att dessa grupper vågar ta mer plats och vara fysiskt aktiva i det offentliga rummet även i självorganiserad form. Det kan dessutom leda till att motionslöpning i stadslandskapet normaliseras ytterligare, vilket i förlängningen kan förändra strukturer, av vad som är möjligt, var och för vem.

KONCEPT



Principskiss för koncept över det principiella förslaget. (Bild 95)

PLAN



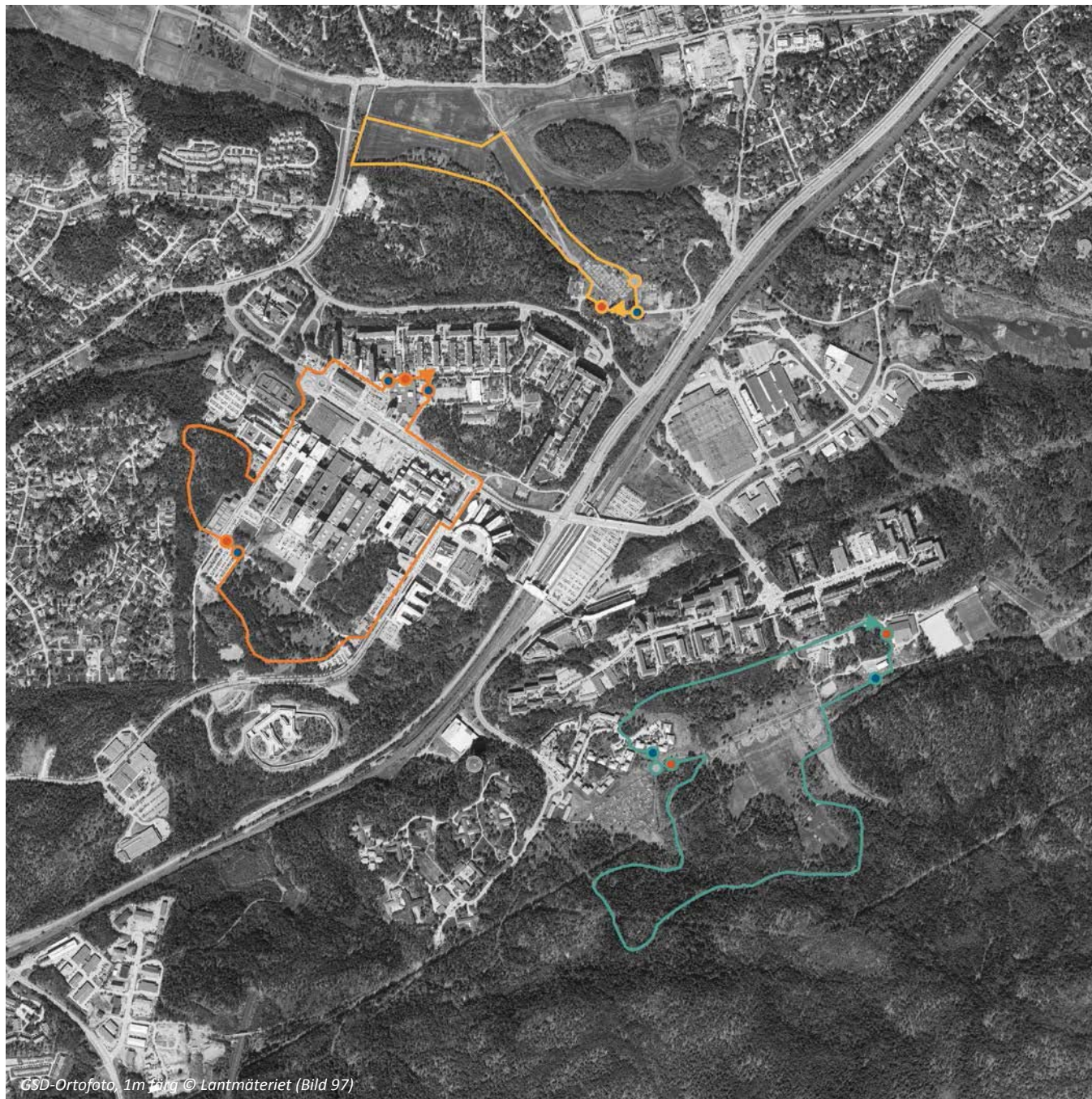
Förslag

Förslaget utgår från utvecklingsplanerna för Flemingsberg. Aktiva mötesplatser blir viktiga knutpunkter för motionslöparen i Flemingsberg. I förslaget utvecklas två nya: i det centrala Nyckelområdet samt i Västra grönområdet. Dessutom utvecklas de två koloniområdena genom ytterligare funktioner till aktiva mötesplatser. De tre större grönområdena blir viktiga strukturer som erbjuder ett finmaskigt gatunät i löparens landskap. Goda kopplingar inom området och mellan grönområdena gör löparens landskap i Flemingsberg flexibelt. I planen återges, på grund av stor osäkerhet kring områdets utveckling, inga specifika åtgärder inom områdets centrala bebyggelse. Ett finmaskigt gatunät med goda kopplingar är dock nödvändigt för att ur löparens perspektiv skapa ett flexibelt Flemingsberg.

Teckenförklaring

- befintlig aktiv mötesplats
- ny aktiv mötesplats
- utvecklad aktiv mötesplats
- befintligt/planerat gatunät
- förslaget utvecklat gatunät
- mjukt underlag
- 500m radie kring aktiv mötesplats

EXEMPLIFIERANDE MOTIONSRUNDOR



Med utgångspunkt av vad som framkommit som löparens terräng inom studieområdet redovisas det principiella förslaget genom tre exemplifierade motionsrundor. Det hade varit önskvärt att visa på hur löparens landskap skulle kunna se ut i samtliga av de fyra identifierade delområdena. Men på grund av stor osäkerhet kring utvecklingen av studieområdets centrala nyckelområde har exempel endast tagits fram i de tre grönområdena. Det återstår därmed att reda ut hur löparen, enligt den fördjupade översiktsplanen (Huddinge kommun & Botkyrka kommun, 2009), kan starta sin grönskande joggingrunda från Kärnans Kärna.

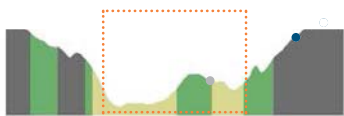


GSD-Ortofoto, om färg © Lantmäteriet (Bild 98)

Längd: 2,1km Höjdskillnad: 18m



Höjdprofil Förslag Norra dalgången. (Bild 99) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/>



Motionsrunda: Norra dalgången

Genom ett finmaskigt gatunät som möjliggör en cirkulär rörelse i norra dalgången kan motionslöparen tillgodogöra sig dess kvalitéer. Den befintliga sociala mötesplatsen (koloniområdet) kompletteras med en aktiv mötesplats samt förvarings- och omklädningsmöjligheter. På så sätt kan löparens motionsrunda starta i dalgången, vilket gör att de branta sluttningarna som tidigare utgjorde en barriär under motionsrundan undviks. I hela den Norra dalgångens finmaskiga gatunät är gaturummen belysta, så att motionslöparen kan röra sig tryggt och säkert även under mörka timmar.

Värdeberäkning

Goda förutsättningar: > 13
Delvis goda förutsättningar: 10-13
Bristande förutsättningar: < 9

Krav för motionsrundan

1. Flexibilitet: 3
2. Orienterbarhet: 3
3. Underlag: 2
4. Grönstruktur: 2

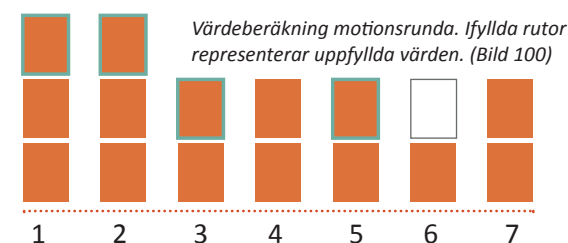
Tröskelvärden för motionsrundan

5. Gaturum: 3
6. Topografi: 1
7. Hinder/barriär: 2

Totalt: 15

Goda förutsättningar för motionslöpnig

Genom de föreslagna återgårderna går motionslöparens terräng i den norra dalgången från att ha bristande förutsättningar (värde 8) till att få goda (värde 15). De ifyllda rutorna representerar uppfyllda värden, där de blåkantade är de värden som tillkommit av det principiella förslaget.



Stödande strukturer

- social mötesplats
- aktiv mötesplats
- basfaciliteter
- ▲ banprofilens startpunkt
- 500 meters radie

Karaktär & terräng

- sluten grönkaraktär
- öppen grönkaraktär
- urban karaktär

Gaturum

- belyst, separerat
- delvis belyst, separerat
- ej separerat och/eller ej belyst
- mjukt underlag



GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet (Bild 101)

Längd: 3,7km Höjdskillnad: 26m

Motionsrunda: Södra dalgången

Genom att skapa möjligheter att röra sig på skrå längs med Visättrahöjdens branta sluttningar tillgängliggörs ytterligare grönstruktur. Det tidigare bristande länkarna får ett belyst och separerat gaturum som ger motionslöparen en ökad känsla av trygghet och möjliggör löpning under mörka timmar. Ytterligare en aktiv mötesplats med basfaciliteter gör att motionsrundan har större potential att kunna starta i själva dalgången.



Höjdprofil Förslag Södra dalgången. (Bild 102) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/>



Banprofilen utgår från tidigare analys av löparens terräng i den södra dalgången (Bild 89). Potentialen i rådande topografiska förhållanden, karaktär och terräng tillvaratas. Stödande strukturer och gaturum utvecklas.

Stödande strukturer	Karaktär & terräng	Gaturum
● social mötesplats	■ sluten grönkaraktär	— belyst, separerat
● aktiv mötesplats	■ öppen grönkaraktär	— delvis belyst, separerat
● basfaciliteter	■ urban karaktär	— ej separerat och/eller ej belyst
▲ banprofilens startpunkt		— mjukt underlag
○ 500 meters radie		

Värdeberäkning

Goda förutsättningar: > 13
Delvis goda förutsättningar: 10-13
Bristande förutsättningar: < 9

Krav för motionsrundan

1. Flexibilitet: 3
2. Orienterbarhet: 3
3. Underlag: 2
4. Grönstruktur: 2

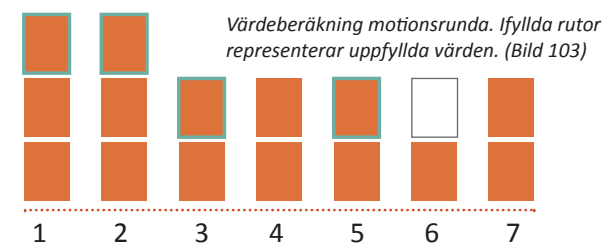
Tröskelvärden för motionsrundan

5. Gaturum: 3
6. Topografi: 2
7. Hinder/barriär: 2

Totalt: 15

Goda förutsättningar för motionslöpning

Genom de föreslagna återgårderna går motionslöparens terräng i den södra dalgången från att ha bristande förutsättningar (värde 8) till att få goda (värde 15). De ifyllda rutorna representerar uppfyllda värden, där de blåkantade är de värden som tillkommit av det principiella förslaget.





GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet (Bild 104)

Längd: 3,1km Höjdskillnad: 18m

Motionsrunda: Västra grönområdet

I det Västra grönområdet tillvaratas det redan befintliga motionsspåret och utvecklas med belysning och en ökad bredd. På så sätt blir möte eller löpning i bredd möjligt. Dessutom kan motionslöparen röra sig här under mörka timmar. Motionsrundan passerar en aktiv och en social mötesplats i anslutning till befintlig bebyggelse. Det synliggör det aktuella motionsspåret och motionslöpning som aktivitet i allmänhet samt kan fungera som en utgångs- och målpunkt för löparen.



Höjdprofil Förslag Västra grönområdet. (Bild 105) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/>



Banprofilen utgår från tidigare analys av löparens terräng i det Västra grönområdet (Bild 92). Potentialen i rådande topografiska förhållanden, karaktär och terräng tillvaratas. Stödande strukturer och gaturum utvecklas.

Stödande strukturer

- social mötesplats
- aktiv mötesplats
- basfaciliteter
- ▲ banprofilens startpunkt
- 500 meters radie

Karaktär & terräng

- sluten grönskaraktär
- öppen grönskaraktär
- urban karaktär

Gaturum

- belyst, separerat
- delvis belyst, separerat
- ej separerat och/eller ej belyst
- mjukt underlag

Värdeberäkning

- Goda förutsättningar: > 13
- Delvis goda förutsättningar: 10-13
- Bristande förutsättningar: < 9

Krav för motionsrundan

1. Flexibilitet: 3
2. Orienterbarhet: 3
3. Underlag: 2
4. Grönstruktur: 2

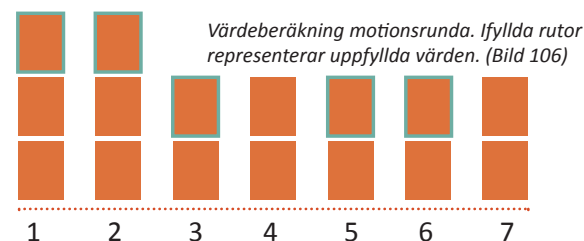
Tröskelvärden för motionsrundan

5. Gaturum: 3
6. Topografi: 2
7. Hinder/barriär: 0

Totalt: 15

Goda förutsättningar för motionslöpning

Genom de föreslagna återgårderna går motionslöparens terräng i det västra grönområdet från att ha bristande förutsättningar (värde 8) till att få goda (värde 16). De ifyllda rutorna representerar uppfyllda värden, där de blåkantade är de värden som tillkommit av det principiella förslaget.





SLUTSATSER & DISKUSSION

Genom att återkoppla till den inledande huvudfrågeställningen och delfrågeställningarna presenterar jag arbetets slutsatser. Därefter för jag en diskussion kring arbetets metoder och tillvägagångssätt. Arbetet avslutas med en reflektion där jag poängterar vad jag genom arbetet bidragit med till forskningen samt ger förslag på vidare studier.

5.

**Slutsatser
Diskussion
Avslutande reflektion**

SLUTSATSER

Syftet med arbetet har varit att skapa en djupare förståelse för motionslöpnings förutsättningar i vardagslandskapet, att undersöka vilka strukturer som kan fungera stödjande för det samt hur de kan skapas. Genom en undersökande litteraturstudie och en praktisk tillämpning har jag tagit fram ett principiellt förslag (i Flemingsberg) som exemplifierar hur motionslöpning i vardagslandskapet kan främjas ur ett folkhälsoperspektiv. Genom att återkoppla till de inledande frågeställningarna presenterar och diskuterar jag här arbetets slutsatser i sin helhet. Inledningsvis besvarar jag de två delfrågeställningarna för att därefter ringa in svaret i min huvudfrågeställning.

Delfrågeställning:

» Vad säger forskningen om stadsplaneringens betydelse för att främja motionslöpning?

Stadsplanering med folkhälsoperspektiv

Sveriges nationella folkhälsomål handlar om *»att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen«* (Folkhälsomyndigheten, 2015, online) Då det inte är reglerat i lagen sker arbetet genom målsättningar, policyer och program samt genom tillämpning av andra lagar som indirekt påverkar folkhälsomålet, exempelvis *Plan- och bygglagen* (SFS 2012:900) och *Miljöbalken* (SFS 1998:808). (Boverket, 2013) Det innebär att folkhälsoarbete i stort handlar om indirekta och förebyggande hälsofrämjande åtgärder. Inom stadsplaneringen, och den fysiska planeringen i stort, är skapandet av stödjande miljöer och strukturer en viktig del i det hälsofrämjande arbetet. Då hälsan påverkas av såväl den sociala som fysiska miljön vi lever i bör utgångspunkten i ett sådant arbete vara människans livsmiljö och

vardagslandskap, samt sociala och fysiska aspekter av det. I en tid där teknologin blir en allt större del av vår vardag kan även virtuella aspekter av vår livsmiljö tänkas fungera stödjande för hälsa och välbefinnande. Då folkhälsomålet talar om *»...en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen«* (Folkhälsomyndigheten, 2015, online) förutsätter ett folkhälsoperspektiv inom stadsplanering även ett jämliks- och jämställdhetsperspektiv som strävar efter att inkludera alla individer och grupper i samhället.

Från funktion till mobilitet

Motionslöpning är en nyanserad aktivitet där preferenser för önskvärda upplevelsemässiga kvalitéer som rumslighet, karaktär och terräng under motionsrundan är högst personliga och till stor del beror på de bakomliggande motiven till löpningen. Det handlar till stor del om flexibilitet, i såväl tid som rum, i samklang med dagens individualistiska livsstil. Aktiviteten sker ofta självorganiserat, i en cirkulär rörelse med start vid den egna ytterdörren. (Book, 2009; Røjskjær Pedersen et al., 2012) I förlängningen ger det, ur en landskapsarkitekts perspektiv, vardagslandskapet samt planeringen och utformningen av det en betydande roll. Under arbetets gång har jag konstaterat att i dagens stadsplanering och fysiska planering behandlas rörelse vanligen ur ett funktionellt perspektiv. Det innebär att rörelse främst ses som en effektiv förflyttning mellan två geografiska punkter. Det kan exemplifieras genom de parametrar för analysverktyg som Boverket (2013) tagit fram i *Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Där är en effektiv förflyttning genom täta gatunät med goda kopplingar, orienterbarhet och gena vägval grundläggande. Genom att istället behandla motionslöpning som det som Cresswell (2006) beskriver som en mobilitet blir aktiviteten i sig,

själva rörelsen samt upplevelsen av den central. Ett sådant förhållningssätt ger en mer nyanserad bild av motionslöpning i vardagslandskapet, samt rörelse och kroppslighet i stort. Det öppnar i förlängningen upp till att ur ett folkhälsoperspektiv inkludera samhällets mångfald i planeringen och utformningen av våra vardagslandskap samt att främja motionslöpning.

Delfrågeställning:

» Vad utgör stödjande strukturer för motionslöpning i vardagslandskapet?

Anlagda strukturer

Grön-, blå- och vitstruktur är viktiga element av stödjande strukturer för fysisk aktivitet. Likaså är idrottsplatser och motionsanläggningar viktiga samlings- och mötesplatser för fysisk aktivitet. (Boverket, 2013; Javad Koohsari et al., 2015) Även olika typer av evenemang och aktiviteter kopplat till fysisk aktivitet kan verka stödjande genom att synliggöra och normalisera fysisk aktivitet i stadslandskapet (Røjskjær Pedersen et al., 2012). Men då anläggningarnas användare och evenemangsdeltagare inte återspeglar samhällets mångfald är det tydligt att dessa strukturer inte är tillräckliga för att ur ett folkhälsoperspektiv främja fysisk aktivitet för hela befolkningen på lika villkor. Kvinnor och tjejer är exempel på en grupp som är underrepresenterad när det kommer till spontan fysisk aktivitet i stadslandskapet. För dem är den sociala kontexten extra viktig då det ofta krävs en organiserad aktivitet för att de ska vara fysiskt aktiva i det offentliga rummet. (Andersson & Krook, 2015; Nielsen & Thorkenholdt, 2011) Genom detta blir det tydligt att var och hur vi är fysiskt aktiva i stadslandskapets gemensamma rum återspeglar samhällets strukturer, maktordning och normer. I förlängningen kan våra förutsättningar

till att vara fysisk aktiva i stadslandskapet ses som en demokratifråga (Andersson & Krook, 2015).

Gemenskap och sammanhang

Tydliga fysiska strukturer som motionsspår och utegym samt basfasciliteter som belysning, förvarings- och omklädningsmöjlighet både stödjer och synliggör motionslöpning som fysisk aktivitet. Men då fysisk aktivitet är beroende av såväl den sociala som fysiska miljön handlar arbetet med stödjande strukturer för motionslöpning till stor del om indirekta åtgärder (Boverket, 2013). Sociala sammanhang, känslan av gemenskap och tillhörighet är en viktig del av motionslöpningen, även för de som motionslöper individuellt. Sociala och virtuella mötesplatser, nätverk och plattformar utgör därför viktiga strukturer för att främja motionslöpning. Genom att komplettera redan befintliga mötesplatser med basfasciliteter som är viktiga för motionslöparen kan de få ytterligare en dimension och fungera som utgångspunkter och samlingsplatser för motionslöpning.

Tillvägagångssätt

Insikten om att fysisk aktivitet i byggd miljö kan kopplas till såväl fysiska som sociala strukturer kräver både subjektiva och objektiva analysmetoder och verktyg inom stadsplaneringen. Då hur, var och i vilket sammanhang vi är fysiskt aktiva varierar mellan olika individer och samhällsgrupper kräver det att människor tillåts vara delaktiga i vardagslandskapets utveckling. För att förstå och kunna möta dessa olika individer och grupper förutsättningar och behov krävs att specifika målgrupper definieras och bjuds in till dialog. Först då kan en förståelse för stödjande strukturer för fysisk aktivitet i vardagslandskapet skapas fullt ut.

Huvudfrågeställning:

» Hur kan, ur ett folkhälsoperspektiv, motionslöpning främjas i vardagslandskapet, exemplifierat av Flemingsberg?

Konkretisera folkhälsa inom stadsplanering

Ett folkhälsoperspektiv inom stadsplaneringen som knyter an till det nationella folkhälsomålet om »... en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen« (Folkhälsomyndigheten, 2015, online) kräver ett holistiskt arbetssätt som strävar efter att skapa inkluderande stadslandskap. Fysisk aktivitet i form av motionslöpning påverkas av vardagslandskapets fysiska, sociala och virtuella aspekter. Motionslöpning, som fysisk aktivitet i stort, återspeglar samhällets strukturer och normer (Krook, 2014). Det betyder att en viktig pusselbit för att främja motionslöpning i vardagslandskapet är att våga specificera målgrupper, för att förstå och möta deras förutsättningar, behov och preferenser som är högst personliga. Det kräver objektiva och subjektiva metoder och verktyg som konkretiserar folkhälsoforskningens slutsatser till värden och krav som går att applicera i praktiken. I analyserna i Flemingsberg fungerade en specifik målgrupps rumsliga preferenser som utgångspunkt. Genom att utgå från målgruppens preferenser, som exempelvis ett flyt i löpning samt gröna och blå omgivningar, blev det möjligt att undersöka och göra en ansats till att konkretisera krav och värden för vad som är tillräckligt och nödvändigt för att främja motionslöpning i det specifika vardagslandskapet.

Vardagslandskapet som löparens landskap

Kommunerna har genom sitt planmonopol ett ansvar för att ur ett folkhälsoperspektiv skapa goda förutsättningar till fysisk aktivitet i allmänhet. Det kan göras genom tillämpning av indirekta regelverk

samt genom program och policyer, som utarbetats efter olika konsekvensanalyser (Boverket, 2013). I studien har det dock framkommit att stadsplaneringen verkar ha en funktionell syn på rörelse. Det avspeglar sig i hur vardagslandskapet planeras och vilka förutsättningar det ger för motionslöparen. För att främja motionslöpning i vardagslandskapet krävs en nyanserad bild av aktiviteten i sig. Flexibiliteten i tid och rum, som kan sättas i samband med löpningens popularitet, måste tas tillvara på. Då aktiviteten ofta sker självorganiserat och med den egna ytterdörren som utgångspunkt (Book, 2009; Røjskjær Pedersen et al., 2012) blir ett helhetsperspektiv viktigt. Genom att behandla motionslöpning som en mobilitet går fokus från den funktionella förflyttningen mellan två punkter till själva rörelsen i sig och upplevelsen av den. Ett sådant förhållningssätt sätter vardagslandskapet i fokus och gör dess helhet till löparens landskap. Lanskapsanalyserna i Flemingsberg visade på vikten av anlagda stödjande strukturer för fysisk aktivitet och motionslöpning men framför allt på vikten av att se dessa ur ett helhetsperspektiv och i förhållande till landskapet. Vardagslandskapets platsspecifika förutsättningar blir avgörande för hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet. De stora höjdskillnaderna i Flemingsberg blev ett tydligt exempel på topografins betydelse i förhållande till anlagda stödjande strukturer för motionslöpning. Genom att förhålla sig till vardagslandskapets förutsättningar (fysiska, sociala, kulturella och virtuella) kan anlagda strukturer, som exempelvis motionsspår- och anläggningar bli viktiga stödjande strukturer och delar eller utsnitt av löparens landskap och vardagslandskapet i sin helhet.

Riktlinjer och underhåll

Ansvaret för utveckling och underhåll av redan anlagda motionsspår verkar till stor grad ses som grundorsaken till att spår och anläggningar prioriteras bort eller förfaller (Bengtsson, 2015). Motionsspåret i det Västra grönområdet i anslutning till sjukhusområdet i Flemingsberg är ett exempel på det. Sådana anlagda strukturer i allmänhet och det aktuella motionsspåret i Flemingsberg i synnerhet är ofta välanvända av motionslöpare och utgör en del av deras landskap. Det bör således ligga i kommuners intresse, och ansvarsområde att följa upp och utveckla anlagda motionsspår. När det gäller det aktuella motionsspåret i Flemingsberg så ägs marken till viss del av Stockholms läns landsting, vilket kräver ett samarbete mellan dem och kommunen. Historiskt sett har det funnits en nationell strategi för såväl anläggning som underhåll av motionsspår (Bengtsson, 2015). Strategin hade dock en mycket standardiserad syn på vad som utgör motionslöparens terräng (Qviström, 2013), vilken kan kritiseras för att inte ta hänsyn till platsspecifika förutsättningar. Även om det finns en poäng i att ha en viss gemensam standard bör spår utformas, utvecklas och underhållas efter platsspecifika förutsättningar och behov. Med bakgrund av att anlagda strukturer endast utgörs av en del av löparens landskap vore det rimligt att även upprätta allmänna riktlinjer för hur motionslöpning i vardagslandskapet kan främjas i allmänhet, och inte begränsa sådan till anlagda motionsspår, vare sig de återfinns i skogen eller i det urbana landskapet.

Utnyttja redan befintliga strukturer

I arbetet har jag konstaterat att sociala nätverk, plattformar och mötesplatser är viktiga för känslan av gemenskap och därmed kan fungera som stödjande strukturer för motionslöpning. I analyserna 84 i Flemingsberg identifierades redan befintliga

sociala mötesplatser som hade stor potential att utvecklas till aktiva mötesplatser genom ytterligare funktioner där motionslöparen erbjuds förvarings- och omklädningsmöjligheter. På så sätt kan de få ytterligare en dimension och fungera som utgångspunkter och samlingsplatser för motionslöpning. Landskapets topografiska förutsättningar i förhållande till mötesplatsernas lokalisering visade sig vara avgörande för potentialen i dem. Mötesplatser som låg i anslutning till större grönområden eller till identifierade topografiska barriärer/hinder för motionslöparen, visade sig ha stor potential i att fungera som utgångspunkt för motionsrundan.

Synliggör, inkludera och aktivera

I arbetet har jag konstaterat att motionslöpning som en form av fysisk aktivitet handlar om att ta plats i våra gemensamma rum och återspeglar samhällets strukturer. Omvänt kan fysisk aktivitet och motionslöpning ses som något med kraft att förändra föreställningar om vad som är möjligt och för vem (Krook, 2014). Att främja motionslöpning i vardagslandskapet handlar inte enbart om stödjande strukturer och miljöer utan kräver också att aktiviteten synliggörs och normaliseras. Först då kan motionslöpning, ur ett folkhälsoperspektiv, bli inkluderande. Genom evenemang och aktiviteter i samband med organisationer och föreningar kan individer och grupper som annars inte tar plats i våra gemensamma rum bjudas in och inkluderas. I förlängningen kan en sådan organiserad aktivitet leda till en självorganiserad aktivitet vilket ur ett långsiktigt perspektiv kan förändra känslan och synen på vad som är möjligt och för vem. Det kan i sin tur återspeglas i samhällets normer och strukturer, och förändra dem. I Flemingsberg skulle det från kommunens sida kunna handla om att ta tillvara på redan befintliga organisationer och föreningars aktiviteter, och

skapa ett samarbete med dessa. Det kan exempelvis handla om att som Emma Bjurgren, idrottsborgarråd i Stockholm, föreslår i en artikel i Dagens Nyheter (Tottmar, 2015) skapa ledarledda löpargrupper som ett sätt att komma åt den ojämna könsfördelningen.

DISKUSSION

Här för jag en diskussion kring det metoder och tillvägagångssätt som jag använt mig av i arbetet, hur de har fungerat och vad jag i dagsläget hade gjort annorlunda.

Flemingsberg som fallstudie och vardagslandskap

De praktiska tillämpningen i form av analyser i Flemingsberg kan ses som en slags fallstudie, då en triangulering av metoder använts för att samla information om det aktuella fallet. Fallstudie som metod har kritiserats för att vara partisk och fungera bekräftande av forskarens föreställningar. Men Flyvbjerg (2006) menar att denna kritik är vilseledande och att fallstudien inte är mer bekräftande än andra metoder. Genom analyserna i Flemingsberg fick jag chansen att djupdyka i en verklig situation och testa de slutsatser och idéer som framkommit under litteraturstudien, vilket också är fallstudiens styrka (Flyvbjerg, 2006).

En fallstudie kan både generaliseras och fungera som ett verktyg för att testa hypoteser (Flyvbjerg, 2006). I mitt fall har jag studerat Flemingsberg som ett vardagslandskap, och låtit det exemplifiera det. Vardagslandskapet som förhållningssätt innebär ett dynamiskt landskap påverkat av dess processer och aktiviteter (Qviström, 2008). Trots det ser jag att det finns en generaliserbarhet i fallet Flemingsberg, då det just exemplifierar detta föränderliga landskap som utgör vår livsmiljö. Det exemplifierar framför allt hur jag som landskapsarkitekt kan förhålla mig till det. Genom att se vardagslandskapet som ett förhållningssätt blir situationsbunden kunskap och platsspecifika förutsättningar viktiga, i förhållande till annars vanligen mer objektiva skildringar (Qviström, 2008). I fallet Flemingsberg har jag genom subjektiva analyser undersökt förutsättningar

för motionslöpning och stödjande strukturer för det och därmed låtit det fungera som ett verktyg.

Tillvägagångssätt

Inledningsvis ville jag låta motionslöparen ta mer plats i arbetet och jag hade idéer om enkätstudier, en större intervjuundersökning samt att följa med motionslöpare under deras motionsrundor. Under arbetets gång gjorde jag upprepade försök att komma i kontakt med fler motionslöpare i fallstudieområdet, utan större framgång. En större delaktighet av motionslöpare och/eller boende och verksamma i Flemingsberg hade varit givande och kunnat bidra med en djupare förståelse och nyanserade analyser med ytterligare perspektiv. På grund av arbetets avgränsningar, där troligen årstidsaspekten spelat stor roll, kunde detta inte förverkligas. Istället fick diverse kontakter inom studieområdet, tillsammans med fältbesök och observationer, bidra till att skapa en generell uppfattning om motionslöpning och förutsättningar för det inom studieområdet.

Syftet med arbetet har varit att skapa en djupare förståelse för motionslöpning i vardagslandskapet samt att undersöka vilka strukturer som kan fungera stödjande för det och hur de kan skapas. I litteraturstudien framkom att befintliga verktyg och metoder för att främja fysisk aktivitet i byggd miljö främst har en funktionell utgångspunkt. Dessutom saknas konkreta värden och krav för att ur en landskapsarkitekts perspektiv kunna främja fysisk aktivitet i vardagslandskapet. Med bakgrund av det gjorde jag i landskapsanalyserna i Flemingsberg en ansats i att fånga löparens landskap där jag ville konkretisera värden och krav som praktiskt går att tillämpa inom stadsplanering. Då rumsliga preferenser för motionslöpning kan se olika ut blev en specifik målgrupp utgångspunkten för samtliga

analyser. Analyserna blev därmed mycket subjektiva, vilket i viss mån kan göra resultaten av dem svåra att generalisera. Samtidigt finns det ett värde i det subjektiva angreppssättet, då situationsbunden kunskap är av stor vikt vid studier med vardagslandskapet som förhållningssätt (Qviström, 2008). Det gör även att nyttjarna av vardagslandskapet får ett visst tolkningsföreträde framför mig som landskapsarkitekt (ibid). Det hade därför varit önskvärt att komma i kontakt med fler i Flemingsberg, framför allt inom den specifikt utvalda målgruppen, för att kunna ta del av deras mer platsspecifika preferenser och erfarenheter. Då detta inte var möjligt blev istället min personliga erfarenhet och kunskap som landskapsarkitekt och motionslöpande kvinna en viktig bakgrund till det som ledde fram till de värden och krav som sedan låg till grund för det principiella förslaget.

Perspektiv på löpning

I litteraturstudiens avslutande del ämnade jag att fördjupa och nyansera bilden av motionslöpning, löparen och hens landskap. För att göra det utgick jag ifrån Cresswells resonemang kring mobilitet i *On the Move: Mobility in the modern western world* (2006). Hur jag valde att undersöka motionslöpning och ur vilka perspektiv jag gjorde det har haft betydelse för litteraturstudiens slutsatser och i förlängningen resterande delar av arbetet. Att belysa andra perspektiv hade troligen gett andra insikter och en annan typ av nyansering. Cresswells (2006) resonemang beskriver och undersöker rörelse i stort vilket jag fann som ett intressant tillvägagångssätt för att just nyansera motionslöpning och se det ur ett nytt perspektiv. Då resonemanget kring mobilitet är mycket generellt, som många andra av de källor jag använder mig av i avsnittet valde jag att även inkludera mer för ämnet specifika källor, där de danska rapporterna *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) och

Lysten i løb (Lokale og Anklægsfonden, 2014) var stommen. Källorna i denna del av litteraturstudien har ett flertal olika utgångspunkter och fokus. För att ur en landskapsarkitekts perspektiv kunna tillgodogöra mig resonemanget kring de olika perspektiven på motionslöpning var den praktiska tillämpningen i Flemingsberg avgörande.

Målgrupp för analyser

Valet av målgrupp grundade sig i att det under litteraturstudien framkom att just flickor och kvinnor är en underrepresenterad grupp när det kommer till fysisk aktivitet i det offentliga rummet. Dessutom möjliggjorde det för mig att lättare kunna identifiera mig med målgruppen och på så sätt tillgodogöra mig mycket av mina personliga erfarenheter av motionslöpning. Valet av målgrupp hade givetvis kunna varit annorlunda, och då troligen gett skiftande resultat. Samtidigt är det viktigt att poängtera att de preferenser som identifierades för målgruppen är mycket allmänna och troligen delas av många fler motionslöpare än just vardagslöpande kvinnor. De rumsliga preferenser som användes för målgruppen kom från *Lob i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) (*Bild 12*). För att möta platsens specifika förutsättningar hade det varit önskvärt att istället utgå från preferenser från vardagslöpande kvinnor i Flemingsberg.

Under studiens gång kom jag i kontakt med diverse personer med koppling till området. Dessa kontakter togs tidigt i arbetsprocessen, innan jag specificerat målgruppen för analyserna i Flemingsberg. I efterhand hade det varit fördelaktigt att tidigare i processen specificerat målgruppen och utefter den sökt kontakter i studieområdet. När jag väl specificerat målgruppen var det framför allt två kontakter som kom att bli extra

av löparens landskap i analysernas sista del. Dessa var en student vid Södertörns Högskola, boendes i Visättra (Jirari, 2015) samt en kvinna som arbetar som sjukgymnast vid Huddinge sjukhus och även bor inom studieområdet (Svensson, 2015). Båda kontakterna hade erfarenhet av motionslöpning i området och tankar kring upplevelsemässiga preferenser för det. Dessutom exemplifierar dessa kvinnor, trots sitt föga antal, såväl boende som verksamma inom området. De pekade ut vad som för dem utgjorde löparens landskap menades att det även gällde för fler i Flemingsberg. Det är en bild som jag fått bekräftad vid platsbesök och i kontakt med andra inom studierådet (bilaga 1). Kontakten med de två kvinnorna var informell och urvalet av dem skedde slumpmässigt. Deras erfarenheter och kunskaper har således endast influerat min bild av områdets förutsättningar för motionslöpning samt fungerat som en bakgrund till val av motionsrundor att analysera i området. Deras kunskaper och erfarenhet har dock haft ett värde i att till stor del bekräfta det som framkommit i analyserna, vilket också bekräftar tillvägagångssättet för de undersökta motionsrundorna som löparens landskap.

Trots att valet av målgrupp dess urval samt underlaget för dess preferenser kan diskuteras vill jag lyfta fram värdet i analysernas angreppssätt. Genom det föreslår jag ett möjligt tillvägagångssätt för att konkretisera värden och krav för vad som är tillräckligt och nödvändigt för att främja motionslöpning i vardagslandskapet. Därmed ger jag en ansats till hur folkhälsans teori kan översättas till stadsplaneringens och landskapsarkitektens praktik.

Årstidsapsekt

Att arbetet utfördes under vintertid har delvis varit begränsande, då det troligen inneburit mindre aktivitet och rörelse i studieområdet i allmänhet och för motionslöpning i synnerhet. Samtidigt har det varit intressant att genomföra studien under den del av året som jag antar är den minst tilltalande för motionslöpning, med kyla och mörker. Det har gett en bild av problematiken och komplexiteten som årstidsväxlingarna innebär ur ett stadsplaneringsperspektiv. Mina tidigare erfarenheter och observationer inom studieområdet under min praktik på Huddinge kommun har delvis gett mig en bild av området även under sommartid, vilket varit givande för arbetet. Önskvärt hade dock varit att utföra analyserna över hela året. Först då hade en mer heltäckande bild av vad årstidsväxlingarna innebär och kräver framkommit.

AVSLUTANDE REFLEKTION

Avslutningsvis reflekterar jag över arbetet som helhet och min personliga utgångspunkt. Till sist redogör jag för mitt bidrag till forskningen genom detta arbete samt förslag på vidare studier.

Arbetets helhet

Arbetet har i sin helhet varit både utmanande och givande för mig personligen och i min yrkesmässiga roll. Utgångspunkten har varit mitt under utbildningens gång växande intresse för människors vardagslandskap. Utöver min kompetens som landskapsarkitekt har mitt personliga intresse för och erfarenhet av motionslöpning påverkat arbetet. Det har, förutom att bidra till motivation och engagemang, gjort att jag kunnat göra iakttagelser, analyser och dragit slutsatser ur ett unikt perspektiv. Samtidigt som detta perspektiv varit givande för arbetet i stort inser jag att det gett arbetet en subjektiv och personlig nyans. Att angripa arbetets frågeställning utan det perspektivet hade troligen inneburit en mer objektiv syn på motionslöpning som aktivitet, samtidigt som värdefulla erfarenheter uteblivit.

Även om utgångspunkten i detta arbete har varit att undersöka hur motionslöpning kan främjas i vardagslandskapet så har det under arbetets gång visat sig att de åtgärder och strategier som det kräver utgår ifrån människan i stort samt hens preferenser och förutsättningar. Det har satt vardagslandskapet i fokus och i förlängningen går mycket av arbetets slutsatser, insikter och lärdomar att applicera och tillgodogöra sig på ett mer allmänt plan inom stadsplaneringen.

För mig personligen har arbetet inneburit en insikt i vardagslandskapet som ett förhållningssätt, något jag tar med mig vidare i min roll som landskapesarkitekt.

Mitt bidrag till forskningen

Mitt bidrag till forskningen har främst varit att ur en landskapsarkitekts perspektiv diskutera och nyansera motionslöpning i vardagslandskapet. Genom insikten om motionslöpning som en flexibel form av fysisk aktivitet där upplevelsen står i fokus kan det annars funktionella förhållningssättet till rörelser inom stadsplanering nyanseras. Genom att i analyserna utgå från en specifiks målgrupps rumsliga preferenser har jag exemplifierat ett tillvägagångssätt för hur konkreta värden och krav för vad som är tillräckligt och nödvändigt för att främja motionslöpning, som en fysisk aktivitet i vardagslandskapet, kan specificeras.

Förslag på vidare studier

Då det i studien framkommit att motionslöparens landskap inte bör förenklas till ett utsnitt av en miljö utan behandlas som en mobilitet där vardagslandskapet är dess helhet vore det intressant att i vidare studier undersöka hur de urbana motionsspår som blir vanligare i stadslandskapet kan möta detta. Vidare vore det intressant att ytterligare undersöka hur specifika målgrupper och deras platsspecifika preferenser kan fungera som utgångspunkt även när det kommer till att främja fysisk aktivitet i andra former.



6.



KÄLLFÖRTECKNING & BILAGOR

Källförteckning
Bildförteckning
Bilaga 1
Bilaga 2

KÄLLFÖRTECKNING

Muntliga källor

Roupe, Emelie, landskapsarkitekt Huddinge kommun, samtal Plan- och trafiksektionens kontor Huddinge (2015-12-11)

Jirari, Dina-Maria, flemingsbergbo och student vid Södertörns Högskola, e-postkommunikation (2015-12-01)

Degernäs, Dick, idrottslärare Tullinge gymnasium, e-postkommunikation (2015-12-18)

Petterson, Patrik, hälsoinspiratör Huddinge sjukhus, e-postkommunikation (2015-12-14)

Svensson, Gunilla, sjukgymnast Huddinge sjukhus, samtal Huddinge sjukhus (2015-12-11)

Elektroniska källor

Andersson, C. & Krook, A. (2015). *Program för Aktiva mötesplatser*. Malmö Stad. [Hämtad 2015-11-30]

Book, K. (2009) Det ser tjockt ut! - Tankar kring hur och var vi skapar tid för fysisk aktivitet. *Svensk idrottsforskning* n (3). Stockholm: Centrum för idrottsforskning. <http://www.gih.se/documents/cif/tidningen/2009/3_2009/svif%20093.pdf#page=61> [Hämtad 2015-11-30]

Boverket. (2013). *Planera för rörelse! - en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. <http://www.fot.se/documents/Planera_for_rorelse.pdf> [Hämtad 2015-11-25]

Boverket. (2012). *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet - slutrapportering av regeringsuppdrag*. R 2012:22. Karlskrona: Boverket <http://www.fot.se/documents/Samhallsplanering_for_fysisk_aktivitet.pdf> [Hämtad 2015-11-26]

Brösarps byagille (2016). *Brösarps motionsspår*. <<http://brosarp.se/motionsspar/>> [Hämtad 2016-03-08]

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. R 2007:3. Statens Folkhälsoinstitut <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21525/R200703_Byggd_miljo_web.pdf> [Hämtad 2015-11-26]

Faskunger, J. (2008). *Samhällsplanering för ett aktivt liv - fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa*. R 2008:30. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21548/R200830_samhallsplanering_0811.pdf> [Hämtad 2015-12-10]

Folkhälsomyndigheten (2015a). *Folkhälsans utveckling - Elva målområden* <<http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>> [Hämtad 2015-11-25]

Folkhälsomyndigheten (2016) *Hälsans bestämningsfaktorer* <<http://www.folkhalsomyndigheten.se/seniorguiden/halsosamt-aldrande/halsosamt->

[aldrande-en-livslang-process/](#)> [Hämtad 2016-03-16]

Folkhälsomyndigheten (2015b). *Om folkhälsomyndigheten*. <<http://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/>> [Hämtad 2015-11-25]

Gunnarsson, F. (2008) Inledning. I Gunnarsson, F. (red) *Idrott i planering - idrott för utveckling*. Stockholm: Sveriges Kommuner och Landsting. <<http://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7164-396-4.pdf>> [Hämtad 2015-12-17]

Gävle kommun (2016). *Hemlingby friluftsområde*. <<http://www.gavle.se/Uppleva--gora/Idrott-motion-och-friluftsliv/Friluftsliv-och-motion/Motionsspar-och-skidspar/Hemlingby-friluftsomrade-KF/>> [Hämtad 2016-03-08]

Haglund, B. (1996). Stödjande miljöer för hälsa - en strategisk begrepp för det hälsofrämjande arbetet. *Socialmedicinsk Tidskrift*. <<http://bomhag.se/SEartikel1996ismt.pdf>> [Hämtad 2015-11-26]

Henriksson, M. (2014) Malmö Gerillalöpare tar löpsteget tillbaka. *Sydsvenskan*. <http://www.sydsvenskan.se/halsa--motion/malmo-gerillalopare-tar-lopsteget-tillbaka-

Huddinge kommun (2011). *Program för den offentliga miljön i Flemingsberg*.
<http://www.huddinge.se/Global/Moten_kallelser_och_protokoll/Samhallsbyggnadsnamnden/Information_for_ledamoter/Program_Flemingsberg_webb.pdf>
[Hämtad 2015-11-25]

Huddinge kommun. (2014) *Översiktsplan 2030*.
<http://www.huddinge.se/Global/bygga_bo_och_miljo/planer_och_ny_bebyggelse/Oversiktsplan/Antagen%20ÖP%202030/ÖP_2014_antagen_lattare.pdf>
[Hämtad 2015-11-25]

Huddinge kommun & Botkyrka kommun (2009). *Fördjupning av översiktsplaner Flermingsberg*.
<http://www.huddinge.se/Global/bygga_bo_och_miljo/planer_och_ny_bebyggelse/Oversiktsplan/Flemingsberg/Fordjupning_oversiktsplan_Flemingsberg_090914.pdf>
[Hämtad 2015-11-25]

IF Hagen Skidklubb. *Banprofiler*.
<<http://www4.idrottonline.se/IFHagenSK-Skidor/Banprofiler/5kmMotionsspar1/>>
[Hämtad 2016-03-08]

Lonesome Runners. (2016).
<<https://www.facebook.com/groups/lonesomerunners/permalink/10154018269612276/>>
[Hämtad 2016-03-08]

Nationalencyklopedins (2016). Uppslagsord: Jogging
<<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/jogging>>
[Hämtad 2016-03-17]

Nielsen, G. & Thorkenholdt, K.(2011).
Byens bevaegelserum.

Köpenhamn: Ministeriet for by, bolig og landdistrikter.
<mbbl.dk/sites/mbbl.dk/.../byens_bevaegelsesrum_web_enkeltside.pdf>
[Hämtad 2016-03-17]zz

Nilsson, E. (2010). Arkitekturens kroppslighet. Staden som terräng. Diss. Institutionen för arkitektur och byggd miljö, Lunds universitet:Lund
<<https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=1600304&fileId=1600307>>
[Hämtad 2015-11-30]

Schäfer Elinder, L., (red.) Faskunger, J., (red.) von Haartman, F., Lamming, P. & Swanberg, P. (2006). *Fysisk aktivitet och Folkhälsa*. R 2006:3
Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut
<http://www.nynashamn.se/download/18.19abfca31197776dea580002701/1365694198000/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf>
[Hämtad 2015-12-10]

Skærström, A. (2005). Plats, individ och hälsa: perspektiv. I Melinder, K. & Skærström, A. (red) *Folkhälsa som tvärvetenskap - teorier, metoder och tolkningar* R 2005:16. Statens Folkhälsoinstitut.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21489/r2005-16-platsen-indviden-folkhalsan.pdf> >[Hämtad 2015-12-18]

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa - allas ansvar* R 2010:16. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut
<<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12462/R2010-16-folkhalsopolitisk-rapport-2010.pdf>>[Hämtad 2015-11-25]

Stiernstedt G, Nylund S, Öhman O, Lundberg P. (2007). *Utvecklingsprogram för den regionala kärnan Flemingsberg*
<http://www.flemingsberg.se/Global/Pdf-filer/Utvecklingsprogram_flemingsberg.pdf>
[Hämtad 2015-11-25]

Stockholm läns landsting (2010). *Regional utvecklingsplan för Stockholmsregionen*. Regionplanekontoret
<http://www.trf.sll.se/Global/Dokument/publ/2010/RUFS10_hela.pdf>
[Hämtad 2015-11-27]

Sunding, J. (2014) Inlöparna springer för innanförskap. *Runners World*
<<http://www.runnersworld.se/artiklar/inloparna-springer-for-innanforskap.htm>>
[Hämtad 2016-03-08]

Riksförbundet HjärtLung (2016). *Vad är hälsans stig?*
<http://www.hjart-lung.se/hs_subPageA.asp?nodeid=64155>
[Hämtad 2016-01-07]

Tottmar, Mia. (2015) Hälften av flickorna motionerar inte alls. *Dagens Nyheter*.
<<http://www.dn.se/sthlm/halften-av-flickorna-motionerar-inte-alls/>>
[Hämtad 2016-02-02]

World Health Organization (WHO) (2016). *Healthy Cities*.
<<http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/activities/healthy-cities>>
[Hämtad 2016-03-08]

Tryckt litteratur

Andersson, I. & Ejlerstsson, G. (2009). Folkhälsa - några begreppsdefinitioner. I Andersson, I & Ejlerstsson, G. (red.) *Folkhälsa som tvärvetenskap - möten mellan ämnen*. Studentlitteratur: Lund. ss. 17-26

Annerstedt, M. (2011). *Nature and public health - Aspects of Promotion, Prevention, and Intervention*. Diss. Department of Work Sciences, Business Economics, and Environmental Psychology. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.

Bale, J. (2004). *Running Cultures: Racing in Time and Space*. London: Routledge

Bergman Stamblewski, A. (2008) *Äldres miljöer för fysisk aktivitet - samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. R 2008: 53. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Cook, S., Shaw, J. & Simpson, P. (2015) *Jography: Exploring Meanings, Experiences and Spatialities of Recreational Road-running. Mobilities*. Routledge

Cresswell, T. (2006). *On the Move: Mobility in the modern western world*. New York: Routledge

Edensor, T. (2000) Moving through the city. I Bell, D. & Haddour, A. (red.) *City Visions*. Harlow: Pearson Education

Faskunger, J & Hemmingsson, E. (2005) *Vardagsmotion - Vägen till hållbar hälsa*. Forum: Stockholm.

Forsberg, P. (2014) *Motionsløb i førening. På vej mod succesfulde løbeforeninger*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Gehl, J. (2011) *Life between builings. Using Public Space*. Island Press.

Gehl, J. & Svarre, B. (2013) *How to study public life*. Island press

Lisberg Jensen, E. (2008) *Gå ut min själv - Forskningsöversikt om hälsoeffekter vid vistelse i utemiljö*. R 2008:10. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Lokale og Anklægsgfonden. (2014) *Lysten i løb*. København: Carlberg Christensen

Nyberg, R. (2000). *Skriva vetenskapliga uppsatser och avhandlingar- med stöd av IT och Internet*. Lund: Studentlitteratur.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Røjskjær Pedersen, L., Schytter, H., Schouenborg, DM. & Møller Christensen, S. (2012) *Løb i byer*. Hausenberg: Realdania, Hausenberg Aps

Sveriges Kommuner och Landsting (2010). *Hållbar stadsutveckling*. Positionspapper. Sveriges kommuner och Landsting.

Tidsskrifter

Andrews, G J., Hall, E., Evans, B. & Colls, R. (2012) Moving beyond walkability: On the potential of health geography. *Social Science and Medicine*, 75(11), ss. 1925-1932.

Bengtsson, J. (2015). Motionsspår i Skåne och Sörmland - en inventering av anläggningar och strategier. *LTV-fakultetens Faktablad* (6). Alnarp: Sveriges Lantbruks Universitet

Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2009). The relation between perceived sensory dimensions of urban green spaces and stress restoration. *Landscape and urban planning*, (94), ss. 264-275.

Ingold, T. (2004) Culture on the ground the world perceived through the feet. *Journal of Material Culture* 9(3), ss. 315-340.

Javad Koohsari, M., Badland, H., & Gilea-Corti, B. (2013). (Re)Designing the built environment to support physical activity: Bringing public health back into urban design and planning. *Cities*, (35), ss. 294-298.

Javad Koohsari, M., Mavoa, S., Villanueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A T., Owen, N. & Giles-Corti, B. (2015) Public open space, physical activity, urban design and public health: concepts, methods and research agenda. *Health & Place*, (33), ss. 75-82.

Johansson, R. (2000). Ett bra fall är ett steg framåt. Om fallstudier, historiska studier och historiska fallstudier, *Nordisk arkitekturforskning* (2), ss. 19-29. Krook, Anna (2014) Rätten att svettas – om aktivitetens demokratiska värde. *Arkitekten*, (2) ss.48-49. Stockholm: Sveriges arkitekter.

Matos Wunderlich, F. (2008) Walking and Rythmicity: sensing urban space. *Journal of Urban Design*, 13(1), ss. 125-139.

Qviström, M. (2013). Tracing a portable landscape for jogging in Sweden. *Environment and Planning*, (45), ss. 312-328.

Qviström, M. (2008). Var dags landskap och den Europeiska Landskapskonventionen. *Tidskriften PLAN*, (2), ss. 22-26.

Schantz, P. (2006). Rörelse, hälsa, miljö - utmaningar i en ny tid. *Svensk Idrottsforskning*, (3), ss.4-7. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Shipway, R. (2010) Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. *Perspectives in Public Health*, 130(6), ss. 270-276.

Shipway, R. & Holloway, I. (2013a) Health and the running body: Notes from an etnographhy. *The International Review for the Sociology of Sport*. ss. 1-19.

Shipway, R., Holloway, I. & Jones, I. (2013b) Organisationas, practices, actors and events: Exploring inside the distance running social world. *The International Review for the Sociology of Sport* 48(3), ss. 259-276.

Thompson Ward, C. (2013). Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces. *Journal of Environmenal Psychology*, (34), ss.79-96.

BILDFÖRTECKNING

Om inget annat anges är bilden fotograferad/illustrerad av författaren.

Bild 1. *Arbetets metoder.*

Bild 2. *Arbetets tillvägagångssätt.*

Bild 3. *Stockholms län i Sverige, Huddinge kommun i Stockholms län, Flemingsberg i Huddinge kommun.* Illustration baserad på bild från wikimedia <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/af/Huddinge_Municipality_in_Stockholm_County.png/256px-Huddinge_Municipality_in_Stockholm_County.png> [Hämtad 2016-03-16]

Bild 4. *Hälsans bestämningsfaktorer.* Illustration baserad på *Hälsans bestämningsfaktorer* (Folkhälsomyndigheten, 2016) <<http://www.folkhalsomyndigheten.se/seniorguiden/halsosamt-aldrande/halsosamt-aldrande-en-livslang-process/>> [Hämtad 2016-03-16]

Bild 5. *Folkhälsomålets elva delområden - fysisk aktivitet går under hälsofrämjande livsmiljöer och levnadsvanor.* Illustration baserad på *Folkhälsans utveckling - Elva målområden* Folkhälsomyndigheten (2015) <<http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>> [Hämtad 2015-11-25]

Bild 6. *Bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet.* Illustration baserad på *Konceptuell översiktsmodell över bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet på olika nivåer* (från Transportation Research Board & Institute of Medicine of the National Academies (2004) I Den

byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet". R 2007:3. Statens Folkhälsoinstitut (Faskunger, J, 2007, s. 24) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21525/R200703_Byggd_miljo_web.pdf> [Hämtad 2015-11-26]

Bild 7. *En rörelse från A-B och en mobilitet från A-A.* Illustration baserad på figurer i *Jography* (Cook et al., 2015, ss. 2-3)

Bild 8. *Löparens vanligaste motiv.* Illustration baserad på *Lysten i løb* (Lokale og Anlægsfonden, 2014), *Løb i Byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012) & *Motionsløb i foreningløbeforeninger* (Forsberg, 2014).

Bild 9. *Flygbild över delar av Flemingsberg; Södertörns Högskola i förgrunden och Grantorp i bakgrunden.* Källa: Huddinge kommuns bildarkiv.

Bild 10. GSD-Ortofotofärg © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 11. *Motiv för den vardagslöpande kvinnan.* Illustrationer baserade på figurer i *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012, s. 47)

Bild 12. *Rumsliga preferenser för den vardagslöpande kvinnan.* Illustrationer baserade på figurer i *Løb i byer* (Røjskjær Pedersen et al., 2012, s. 47)

Bild 13. *Översikt över analyserna i den praktiska tillämpningen.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 14. *Övergripande funktioner.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 15. *Storskalighet och funktionsseparering Visättra.* [foto 2016-01-20]

Bild 16. *Storskalighet och funktionsseparering Grantorp.* [foto 2016-01-20]

Bild 17. *Hälsovägens siktlinje mot Flemingsbergs C.* [foto 2016-01-20]

Bild 18. *Visuell koppling från Visättra mot Grantorp.* [foto 2016-01-21]

Bild 19. *Vattentornet är ett tydligt landmärke i området.* [foto 2016-01-21]

Bild 20. *Motionsspåret i anslutning till Huddinge sjukhus.* [foto 2016-01-22]

Bild 21. *Otillgänglig grönstruktur i områdets sluttningar.* [foto 2016-01-21]

Bild 22. *Visättra C är en mötesplats i området.* [foto 2016-01-20]

Bild 23. *Koloniområdet i Visättra är en social mötesplats.* [foto 2016-01-21]

Bild 24. *Visättra IP är en mötesplats för fysisk aktivitet i området.* [foto 2016-01-21]

Bild 25. *Topografiska förhållanden.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad

av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 26. *Snitt för mycket skarp lutning. Skala 1:1000.* Illustrerad efter kartunderlag från Huddinge kommun.

Bild 27. *Mycket skarp lutning mellan Grantorp bostadsområde och Norra dalgången.* [foto 2016-01-20]

Bild 28. *Svårloft mellan Visättra bostadsområde och Visättra IP.* [foto 2016-01-21]

Bild 29. *Svårloft mellan Grantorp bostadsområde och koloniområdet.* [foto 2016-01-20]

Bild 30. *Snitt för skarp lutning. Skala 1:1000.* Illustrerad efter kartunderlag från Huddinge kommun.

Bild 31. *Snitt för skarp lutning. Skala 1:1000.* Illustrerad efter kartunderlag från Huddinge kommun.

Bild 32. *En skarp lutning för löparen som passerar Visättrahöjden.* [foto 2016-01-20]

Bild 33. *En skarp lutning för löparen som springer längs Flemingsbergsskogen elljusspår.* [foto 2016-01-21]

Bild 34. *Måttlig lutning från Visättra C och genom bostadsområdet.* [foto 2016-01-20]

Bild 34b. *Måttlig lutning från Visättra C mot järnvägen.* [foto 2016-01-20]

Bild 35. *Snitt för måttlig lutning. Skala 1:1000* Illustrerad efter kartunderlag från Huddinge kommun.

Bild 36. *Höjdprofil för Flemingsbergsskogens elljusspår.* Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/> [Hämtad 2016-02-07]

Bild 37. *Karaktär & Terräng.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 38. *Karaktär & Terräng Norra Dalgången.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 39. *Tydlig siktlinje i sydöstlig riktning.* [foto 2016-01-20]

Bild 40. *Tydlig siktlinje i nordvästlig riktning.* [foto 2016-01-20]

Bild 41. *Gång- och cykelbanan passerar ett koloniområde.* [foto 2016-01-20]

Bild 42. *God visuell koppling från gång- och cykelbanan i dalgången till Grantorp bostadsområde.* [foto 2016-01-20]

Bild 43. *Karaktär & Terräng Västra grönområdet.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 44. *Motionsslinga i Västra grönområdet.* [foto 2016-01-22]

Bild 45. *Markeringar för löptest.* [foto 2016-01-22]

Bild 46. *Ett parkeringshus i spårets tidigare sträckning utgör ett hinder för löparen.* [foto 2016-01-22]

Bild 47. *En belyst gång- och cykelväg korsar Västra grönområdet.* [foto 2016-01-22]

Bild 48. *Karaktär & Terräng Södra Dalgången.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 49. *En belyst g/c-bana i ett flackt landskap utgör en god löpmiljö.* [foto 2016-01-21]

Bild 50. *Flemingsbergsskogen med elljusspår ligger i anslutning till Södra Dalgången.* [foto 2016-01-20]

Bild 51. *Tydlig siktlinje i östlig riktning.* [foto 2016-01-20]

Bild 52. *Tydlig siktlinje i västlig riktning.* [foto 2016-01-20]

Bild 53. *Trygghet & säkerhet.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 54. *Spårpassage med liten överblickbarhet som kan upplevas otrygg.* [foto 2016-01-20]

Bild 55. *Spårövergången leder till en rulltrappa - ett hinder för löparen.* [foto 2016-01-20]

Bild 56. *En brant och obelyst sluttning kan upplevas osäker och otrygg.* [foto 2016-01-20]

Bild 57. *Exempel på Gaturum 1 i Norra dalgången.* [foto 2016-01-20]

Bild 58. *Exempel på Gaturum 1 i Västra grönområdet.* [foto 2016-01-22]

Bild 59. *Exempel på Gaturum 2 i Visättra.* [foto 2016-01-20]

Bild 60. *Exempel på Gaturum 2 vid Visättraskolan.* [foto 2016-01-20]

Bild 61. *Exempel på Gaturum 3 längs med järnvägen.* [foto 2016-01-20]

Bild 62. *Exempel på Gaturum 3 i Västra grönområdet.* [foto 2016-01-22]

Bild 63. *Exempel på Gaturum 4 vid Björnkulla.* [foto 2016-01-21]

Bild 64. *Stödjande strukturer.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 65. *Otrygg och brant sluttning blir ett hinder.* [foto 2016-01-20]

Bild 66. *Otrygg passage under järnvägen blir ett hinder.* [foto 2016-01-20]

Bild 67. *Trappor och funktionsseparering i Visättra C skapar barriärer.* [foto 2016-01-20]

Bild 68. *Rulltrappan blir en barriär.* [foto 2016-01-21]

Bild 69. *Barriärskapande trappa.* [foto 2016-01-21]

Bild 70. *Mötesplatsernas funktioner. De ifyllda rutorna symboliserar mötesplatsens funktioner. En tom ruta*

innebär att mötesplatsen saknar denna funktion.

Bild 71. *Stödjande strukturer Norra dalgången.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 72. *Mötesplatsernas funktioner. De ifyllda rutorna symboliserar mötesplatsens funktioner. En tom ruta innebär att mötesplatsen saknar denna funktion.*

Bild 73. *Goda visuella kopplingar mellan Norra dalgången och Grantorp.* [foto 2016-01-20]

Bild 74. *Stödjande strukturer Västra grönområdet.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 75. *Mötesplatsernas funktioner. De ifyllda rutorna symboliserar mötesplatsens funktioner. En tom ruta innebär att mötesplatsen saknar denna funktion.*

Bild 76. *Möjlig lokalisering av en aktiv mötesplats, nära till befintlig bebyggelse och Västra grönområdet.* [foto 2016-01-22]

Bild 77. *Stödjande strukturer Södra dalgången.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 78. *Mötesplatsernas funktioner. De ifyllda rutorna symboliserar mötesplatsens funktioner. En tom ruta innebär att mötesplatsen saknar denna funktion.*

Bild 79. *Koloniområdet ligger strategiskt i nära*

anslutning till befintlig bebyggelse. [foto 2016-01-20]

Bild 80. *Stödjande strukturer Nyckelområdet.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 81. *Analyser.* Fastighetskartan vektor © Lantmäteriet; Terrängkartan vektor © Lantmäteriet; Höjddata 2m © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-18]

Bild 82. *Värdeberäkning motionsrunda. Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden.*

Bild 83. *GSD-Ortofoto, 1m färg* © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 84. *Översikt höjdprofiler för motionsrundor.* Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/> [Hämtad 2016-02-07]

Bild 85. *GSD-Ortofoto, 1m färg* © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 86. *Höjdprofil Norra dalgången.* Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/> [Hämtad 2016-02-07]

Bild 87. *Värdeberäkning motionsrunda. Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden.*

Bild 88. *GSD-Ortofoto, 1m färg* © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 89. *Höjdprofil Södra dalgången.* Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/>

geocontext.org/ [Hämtad 2016-02-07]

Bild 90. *Värdeberäkning motionsrunda. Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden.*

Bild 91. GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 92. *Höjdprofil Södra dalgången.* (Bild 92) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/> [Hämtad 2016-02-07]

Bild 93. *Värdeberäkning motionsrunda. Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden.*

Bild 94. *Illustration över hur Flemingsberg kan se ut 2030.* Illustration: Nyréns Arkitektkontor. Ur: Fördjupning av Översiktsplaner Flemingsberg (Huddinge kommun & Botkyrka kommun, 2009, s. 7).

Bild 95. *Principskiss för koncept över det principiella förslaget.*

Bild 96. *Plan över det principiella förslaget.* Illustration baserad underlag från *Markanvändning i Fördjupning av Översiktsplaner Flemingsberg* (© Huddinge kommun & Botkyrka kommun, 2009, s. 25, Illustration: Nyréns Arkitektkontor)

Bild 97. GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 98. GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 99. *Höjdprofil Förslag Norra dalgången.* (Bild 99) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/> [Hämtad 2016-02-07]

Bild 100. *Värdeberäkning motionsrunda. Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden.*

Bild 101. GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 102. *Höjdprofil Förslag Södra dalgången.* (Bild 102) Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/> [Hämtad 2016-02-07]

Bild 103. *Värdeberäkning motionsrunda. Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden.*

Bild 104. GSD-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet. Bearbetad av Linnea Lindström. [Hämtad 2016-02-12]

Bild 105. *Höjdprofil Förslag Västra grönområdet.* Illustration baserad på data från <http://www.geocontext.org/> [Hämtad 2016-02-12]

Bild 106. *Värdeberäkning motionsrunda. Ifyllda rutor representerar uppfyllda värden.*

BILAGA 1

Kontaktpersoner

Anna-Karin Söderquist, enhetschef Visättra Sportcenter

Kontakten togs genom uppgifter på Huddinge Kommuns hemsida och korrespondens skedde via mail och gav information om hur, när och av vem motionsanläggningen används. (december 2015)

Any Ritjärvi, ledare för kyrkgympa i Flemingsbergs församling, Svenska kyrkan

Under arbetets gång togs kontakt med Flemingsbergs församling, Svenska kyrkan och ledaren för den kyrkgympan som hålls en gång i veckan under vintertid för att diskutera hur de av områdets utemiljöer när det kommer till fysisk aktivitet.

Dick Degernäs, Idrottslärare vid Tullinge gymnasium

Under arbetets gång framkom det att ett befintligt motionsspår inom fallstudieområdet även användes av närliggande Tullinge gymnasium, beläget cirka 700 meter från Flemingsberg (strax utanför studieområdet). Kontakt togs då med en lärare i Idrott och Hälsa som bekräftade det och förklarade vidare hur och när de använder motionsspåret. Kontakten hölls via mailkorrespondens. (december 2015)

Dina-Maria Jirari, flemingsbergsbo studerandes Södertörns Högskola.

Dina Maria bor och verkar i Flemingsberg, och har därmed goda lokalkunskaper. Kontakten etablerades under sommaren 2015, vid min praktik i Huddinge kommun. Initialt planerades ett personligt möte men fick på grund av förhinder ställas in och resulterade istället i en omfattande och utförlig mailkorrespondens angående hennes motionsvanor i området.

Informationen från Dina-Maria har delvis fungerat som utgångspunkt för urvalet av de exemplifierande motionsrundorna i analysens avslutande del.

Emelie Roupe, landskapsarkitekt Huddinge Kommun

Emilie är med i arbetsgruppen för att ta fram en målbild för Flemingsberg och har under studiens gång gett information kring arbetets fortgång och planerna för studieområdet. Kontakten har hållits via mail.(december 2015).

Gunilla Svensson, flemingsbergbo

arbetandes Huddinge Sjukhus

Gunilla Svensson arbetar som sjukgymnast vid Huddinge Sjukhus har genom sitt yrke kunskaper om såväl patienter som kollegors behov och utnyttjande av närområdets utemiljöer. Dessutom bor Gunilla i bostadsområdet Visättra, inom studieområdet, vilket gör att hon även har lokalkunskap ifrån ett boendeperspektiv. Kontakten med Gunilla etablerades genom en tidigare kontakt på Huddinge Kommuns Kultur- och Fritidsförvaltning. Ett personligt möte på Huddinge Sjukhus (11 december 2015) och gav främst en inblick i användningen av motionsspåret i anslutning till sjukhusområdet.

Helena Fors, Friskvårdsansvarig på

Personavdelningen, Södertörns Högskola

Kontakten togs efter information på Södertörns Högskolas hemsida och resulterade i en kort telefonintervju (19 november 2015) kring anställdas motionsvanor i området.

Anders, Bergsmark, löpare aktiv i Snättringe SK

I sökandet efter löpare med lokalkunskap om Flemingsberg gjordes en efterfrågning via medlemsforumet på Snättringe SKs hemsida, den lokala Orienteringsklubben. Det resulterade i en kontakt med en medelålders löpare boendes cirka två kilometer norr om studieområdet. Kontakten skedde via mailkorrespondens och bidrog till information om miljöer för motionslöpning inom studieområdet.

(december 2015)

Patrik Pettersson, Hälsoinspiratör vid Huddinge Sjukhus

Under arbetets gång har jag varit i kontakt med en hälsoinspiratör vid Huddinge Sjukhus som på veckobasis arrangerat löpträning för anställda med utgångspunkt vid arbetsplatsens Personalgym. Kontakten etablerades genom Personalgymmet vid Huddinge Sjukhus och skedde via mailkorrespondens och gav främst information om Huddinge Sjukhus anställdas motionsvanor i närområdet. (december 2015)

Sanna Sandström Liljegren, anställd på personalgymmet Huddinge sjukhus.

Via Sanna fick jag reda på att personalgymmet har en organiserad löpargrupp ledd av Patrik Pettersson. Kontakten togs via telefon (11 december 2015) efter uppgifter av Gunilla Svensson.

Trygghetskartläggning från *Flemingsberg* - Kartläggning av friytor, hur de används idag och hur kvalitéer kan utvecklas eller bevaras.

Bothin, E., Falk, A., Gregorsson, S., Lindström, L., Norrgård, S., Vestin, L. & Öhrner, E. (2015) Huddinge kommun

Trygghet i Flemingsberg

